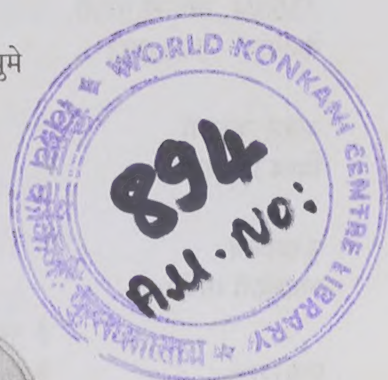
भलायकी

'एक नदर'

डॉ. वंदना धुमे

भलायकी - एक नदर

डॉ. वंदना धुमे





बिम्ब प्रकाशन

भलायकी - एक नदर

Bhalayki - Ek Nadar

डॉ. वंदना धुमे

Dr. Vandana Dhume

प्रकाशन क्र. **42**

पयली आवृत्ती
2006

छापणावळ
इम्प्रेशन्स
बी-2, 'अक्षर आर्केड'
3360/4, गोंधळी गल्ली,
बेळगांव - 590 002

अक्षर जुळणी
बिम्ब प्रकाशन

मुखचित्र
आश्विनी सरदेसाय

हें पुस्तक गोवा कोंकणी अकादेमीच्या शिक्षणीक येवजणेखाला **50%** अर्थीक पालवान छापलां.

प्रकाशक
कामिनी किणी
बिम्ब प्रकाशन
जी.एस.बी.3,
हावसिंग बोर्ड कॉलनी,
पर्वरी - गोंय

मोल : 100/-

ISBN 81-902817-3-9

म्हजो बापूय
रामचंद्र गावणेकार
आनी आवय
सीताबाय गावणेकार
जाणीं म्हाका घडयलें
तांकां म्हजी ही निर्मणी
नमळायेन ओपतां

– वंदना

मनोगत

सार्वजनिक भलायकी खात्यांत भलायकी अधिकारी (मेडिकल ऑफिसर) म्हूण कामाक लागलें आनी जिवितांत एक वेगळोच अणभव जगूंक मेळ्ळो. म्हाका विंगड विंगड वाठारांतले, वेगवेगळ्या सभावाचे, वेगवेगळी फाटभूंय आशिल्ले मनीस थंय मेळ्ळे. तांचेकडेन मेकळेपणान उलोवपाची संद मेळ्ळी. हांगाच म्हज्या लक्षांत आयलें वैजकी कॉलेजांतलीं पुस्तकां, वैजकी मळार गरज आशिल्ल्यो सगळ्योच गजाली शिकयनात. पूण तेच बराबर दोतोरकीचो एक फायदो म्हळ्यार सतत वस्तुस्थिती आनी सत्यस्थिती ताच्या सामकार येयत रावता.

म्हजी पयली निवड जाली ती होमगार्ड आनी सिविल डिफेन्सात. हांगा पुलीस, होमगार्ड आनी सिविल डिफेन्स स्वयंसेवक हांकां प्राथमिक उपचाराचें शिक्षण आनी प्रशिक्षण दिवपाचें म्हजें काम आशिल्लें. तांकां बरे तरेन कळपाखातीर म्हाका कोंकणी वा मराठीचो आदार घेवंचो पडटालो. पूण तशी इंग्लिश प्राथमिक उपचारावेली उतरावळ कोंकणीत वा मराठीत तेन्नाच्या तेन्ना अणकार करप कुस्तार. कोंकणींत ह्या विशयांचेर पुस्तकां आसात काय पळयलीं. तशें लिखित लिखाण म्हाका मेळूंक ना. मागीर हावेंच कोंकणीत एक पुस्तक काडपाचें येवजिलें. म्हज्या मतान सर्वसामान्यांक भलायकी विशींचे गिन्यान आसप भोव मोलाचें. हें गिन्यान मनशांक आंतरीक शक्त दिता.

पुस्तकाच्या पयल्या भागांत प्राथमिक उपचार हाचेर म्हायती आसा. हांवें केल्लो ह्या विशयावेलो अभ्यास, म्हजे अणभव आनी आयच्यो गरजो मतींत घेवन हांवें ही म्हायती बरयल्या. आजकाल घरांत आवयबापूय नासतात. समजा कितेंय अपघात घडलो जाल्यार वैजकी मदत येवचे पयलीं कितें कितें प्राथमिक उपचार करूं येतात हें ह्या भागांत आसा. सामान्य मनशांक वा भुरग्यांक कळसारकें सादृया आनी सोपे तरेन तें बरयल्लें आसा. जुस्त वेळार प्राथमिक उपचार मेळ्ळे जाल्यार जीव वाटांव येता होच हेतू मनांत दवरून हांवें हें लिखाण केलां.

कांय दुयेंसां सार्दी आनी सदर्ची आसतात. ताचेर गरजेची म्हायती हांवें पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागांत दिल्या तशेंच वेळोवेळ सानं भुरग्यांक दिवपाच्यों वासिनां आनी डोज हांचें वेळापत्रक हातूंत आसा. स्तनपान आनी आहारा विशीं इल्लीशी म्हायती आसा.

भलायकी ह्या विशयांक वेगवेगळीं तासां आसात. तसो भलायकेचो विशय खोलायेचो. सगळेंच एका पुस्तकांत घालप शक्य ना. पूण म्हजो व्यवसाय आनी आवड एकूच जाल्ल्यान ह्या विशयांचेर आनी लिखाण करपाची आवड आसा.

म्हजे विचार, अणभव पुस्तक रूपांत येवंक म्हाका स्फुर्त मेळ्ळी ती म्हजे पेशंट आनी बरें मागपी हांचेकडल्यान. तांच्या हांव उपकारांत.

पुस्तकांतलें हें लिखाण पयलीं बिम्ब ह्या मासिकांत आयलां. मासिकाचें संपादक मंडळ म्हजी भास निवळावन मागीर ते लेख छापताले. तांचेय हांव आभार मानतां. म्हजी इश्टिण सौ. प्रशांती, म्हजी घरची वडील मंडळी आनी म्हजो घोव डॉ. राजेश धुमे हाणीं म्हाका हें लिखाण करूंक उर्बा दिली आनी सदाकाल म्हज्या फाटल्यान रावलीं म्हण तांकां हांव दिनवासतां.

- डॉ. वंदना धुमे



अनूक्रमणिका

विभाग १

प्रथमोपचार म्हळ्यार किदें?

फ्रॅक्चर

घाय

जळप

विजेचो धक्को

घुंवळ

विषबाधा

दोळ्यांचो सांबाळ

कुडिची हालचाल, भलायकेची डाल

विभाग २

मलेरिया

बारीक जोर

कुश्टरोग

पल्स पोलियो आनी हेर वासीना

सुरसुरें

डायरिया

दोणकुटी

रेबीज

स्तनांचो कर्करोग

भायली पिडा

एड्स

कामीण (हेपटायटीस 'ए')

हेपटायडीस 'बी'

आयोडीनची उणेपणा

तंबाखूचे व्यसन

विभाग ३

लोकसंख्या आनी कुटुंब कल्याण

इमरजन्सी कॉन्ट्रासेप्टीव्ह

सुरक्षित आवयपण

स्तनपान

विनींग आहार

सकस आहार

प्रथमोपचार
(First Aid)

प्रथमोपचार म्हळ्यार किदें?

प्रथम म्हळ्यार पयलोच आनी उपचार म्हळ्यार इलाज करप वा उपाय करप.

जो उपाय आमी अपघात वा दुखापत जाल्ल्या मनशाक, दोतोर येवंच्या पयलीं वा ताका हॉस्पिटलांत व्हरच्या पयलीं दितात, जेणें करून ताजो जीव वाचूं येता ताकाच प्रथमोपचार म्हणटात.

प्रथमोपचार किद्याक दिवपाक जाय?

प्रथमोपचार दिल्यार अपघात जाल्ल्या मनशाचो :-

१. जीव वाचूंक शकता - जर अपघात जाल्ल्या मनशाचें खूप रगत व्हांवता आनी ताका तसोच उखलून हॉस्पिटलांत व्हेलो जाल्यार, एकवेळ थंय पावतासर इतलें रगत वचूं येता की ताजो जीव सोपूं येता. पूण जर ताचें रगत व्हांवता तें कोणेंय थारायलें वा कमी केलें जाल्यार ताजो जीव वाचूं शकता.

२. ताका बेगीन बरो जावपाक मदत जाता - ह्याच मनशाचें जर चड रगत व्हांवून वचना जाल्यार ताका तितलोच बेगीन बरो जावपाक मदत जाता.

३. अपघात जाल्ल्या मनशाची परिस्थिती आसा ताज्यापरस चड वायट जावंची न्हय म्हूण - हो प्रथमोपचार दिवप सामको गरजेचो.

४. प्रथमोपचार दितासर ताका दोतोरागेर वा हॉस्पिटलांत व्हरपाक तयारी करपाक वेळ मेळटा.

प्रथमोपचार कोणें आनी कसो दिवंचो?

खंयच्याय मनशाक जर प्रथमोपचार दिवपाचें गिन्यान आसा जाल्यार ताणें फुडें सरून जखमीक मदत करची.

ताणें तकली थंड दवरची आनी फुडें किदें करपाचें ताजेर सारखो विचार करचो.

आपूण किदें करतां ताजेर ताजो आपलो आत्मविश्वास आसपाक जाय.

कितें जालां तें सारकें पळोवपाचें

१. रगत येता.

२. बेशुध्द जाता.

३. हाड मोडलां.

४. श्वास घेवपाक त्रास जाता.

आनी मागीर सडसडीत पूण शिस्तीन प्रथमोपचार दिवपाचो.

दुखापत जाल्ल्या मनशाक जाता तितलो कमी हाताळपाचो. अशें केल्ल्यान हाड मोडलां जाल्यार ते त्रास कमी जातात तशेंच चड वायट जायनां.

हें सगळें करता आसतनाच ॲम्ब्युलन्स आपोवपाची वा दोतोराक आपोवपाचो.

अपघात जाल्ल्या मनशाक जर शुध्द आसा, तो उलोवपाक शकता जाल्यार ताकाच विचारचें तुका कितें जाता? खंय दुखता? आनी त्या प्रमाणे उपचार दिवंचो.

जर अपघात जाल्लो मनीस बेशुध्द आसा जाल्यार थंड तकलेन ताका किदें उपचार दिवंचो तें येवजुचें आनी तशेंच करचें.

आतां एक-एक करून वेग-वेगळ्या तरेच्या अपघातांक प्रथमोपचार कसो दिवंचो तें आमी पळोवया.

●●●

फ्रॅक्चर

१. फ्रॅक्चर / हाड मोडिल्ली अवस्था : खंयच्याय हाडाक जर चीर वा फूट आयल्या वा तें हाड जर मोडलां जाल्यार ताका फ्रॅक्चर जालां अशें म्हणटात.

फ्रॅक्चर खूप तरेचे आसतात :

१. सीम्पल फ्रॅक्चर : हाड मोडटा आनी तें भितरूच उरता, कातींतल्यान भायर येनां.
२. कम्पाऊंड फ्रॅक्चर : हाड मोडटा आनी तें कातींतल्यान भायर येता.
३. कोम्प्लीकेटेड फ्रॅक्चर : जेन्ना हाड मोडटा आनी ताज्या बराबर दुसऱ्या खंयच्याय इंद्रीयाक (काळीज, पुलमांव, मेंदू) मार लागता तेन्ना ताका कोम्प्लीकेटेड फ्रॅक्चर अशें म्हण्टात.
४. कोम्युनिटेड फ्रॅक्चर : जेन्ना हाड मोडून ताजे बारीक-बारीक कुडके जातात.
५. इम्पेक्टेड फ्रॅक्चर : जेन्ना हाड मोडटा आनी त्या हाडाचो एक मोडलेलो भाग, दुसऱ्या मोडिल्ल्या भागांत भितर शिरकता आनी थंयच उरता तेन्ना ताका इम्पेक्टेड फ्रॅक्चर म्हणटात.
६. डीप्रेस्ड फ्रॅक्चर : जेन्ना हाडाचो मोडिल्लो कुडको थंयच भितर उरता ताका डीप्रेस्ड फ्रॅक्चर म्हणटात. हें चड करून तकलेच्या हाडाक जाता.

हाड मोडलां हें तुमकां कशें कळटलें

१. जें हाड मोडलां त्या भागाक खूप दूख जाता.
२. हाड मोडिल्ल्या भागाकडे सूज येता.

३. तो भाग इतलो दुखता की मात सुध्दा हालयलो जाल्यार खूप त्रास जातात. मनशाक ते दुखीन घुंवळ सुध्दा येवं येता.
४. सूज आयिल्ल्या कारणान तो भाग विचित्र (ओबड-धोबड) दिसता.
५. हाड मोडिल्ल्या भागार जर सवकास हात ओडलो जाल्यार ताका थंय खूप दुखतलें आनी तुमच्या हाताकूय तें वयर सकयलशें लागतलें.
६. त्या भागार कर-कर आवाज येता जाका क्रेपीटस म्हणटात.

(लक्षांत आसूंदी की क्रं. ५ आनी ६ चेर जें सांगलां तें चडशें करुन पळोवपाची गरज आसना आनी प्रयत्नय करूं नाकात, कारण हाणें अपघात जाल्ल्या मनशाक खूप त्रास जांव येता.)

हाड मोडलां अशें समजतकच तुमी ताका प्रथमोपचार कसो दितले?

जेन्ना तुमकां समजता की हाड मोडलां, तेन्ना तुमी तो मोडलेलो भाग हालोवंक येना असो करूंक जाय. हाका इमोबलायझेशन ऑफ द फ्रॅक्चरड् पार्ट अशें म्हणटात.

हें करपाक जर बॅन्डेज आनी स्प्लीन्ट आसत जाल्यार सामकें उपयोगाचें. पूण अपघात खंय जाता तें कळना आनी ह्यो गजाली सगळेच कडेन आसनांत. म्हूण आपल्याक मेळटा त्याच वस्तूंचो उपेग करुन फ्रॅक्चर जाल्लो भाग इमोबलायज करूं येता.

बॅन्डेज मेळना जाल्यार, लेस, तुवालो, ओडनी आनी असलें किदेंय उपकारता. स्प्लींट म्हळ्यार मोडील्ल्या हाडाक घट धरूंक घाल्ल्यो कापट्यो-पट्ट्यो, लाकडाचे कुडके हे सदांच मेळटात अशें ना म्हूण घटसाण दिवपाक पेपराची दाटशी घडी, पुस्तक, बडयो अशे किदेंय मेळटा ताजो उपेग करचो.

अशें करुन जो भाग फ्रॅक्चर जाला त्या भागाचेर हें स्प्लींट दवरचें आनी ताजेर वयर बॅन्डेज बांदची आनी त्या भागाक हालोवंक येना अशें करचें आनी मागीर अपघात जाल्ल्या मनशाक हॉस्पिटलांत व्हरचो.

लक्षांत आसुंदी की ही बॅन्डेज सामकी घट्ट वा सामकी सैल बादूंक जायनां. घट्ट बांदली जाल्यार रगत घोळपाचें बंद जांव येता, सूज येवं येता. तशेंच सैल बांदली जाल्यार ताजो कांयच उपेग जावंचोना.

डीसलोकेशन - म्हळ्यार जाग्यावयल्यान सांदो (जोईन्ट) निखळप. अशें जाल्ल्याचो जर दुबाव आसा जाल्यार तुमी एकूच उपचार करपाचो तो म्हळ्यार, त्या सांदूयाक घटसाण दिवपाची आनी बांदपाचें, जेणे करुन सांदो हालपाक शकना आनी असोच ताका हॉस्पिटलांत व्हरपाचो. लक्षांत आसुंदी हो निखळील्लो सांदो परत जाग्यार घालपाचो यत्न करपाची गरज आसना कारण हें काम तुमचें न्हय, हें काम दोतोराचें. लक्षांत आसुंदी की तुमी दोतोरकी करिनांत फकत मदत आनी प्रथमोपचार दितात.



घाय
(WOUND)

घाय जावप म्हळ्यार स्नायुचो खंयचोय भाग (कात, मांस, हाड) कातरप वा मार लागप.

घाय खूप तरेचे आसात
१. इन्साइज्ड (**incised wound**) -वेर गेल्ल्यान जाल्लो घाय. कातर, ब्लेड ओडली जाल्यार हो घाय जाता. असो जर घाय जायत जाल्यार खूप रगत वचपाची शक्यताय आसता.

२. कन्ट्यूज्ड (**contused wound**) - धाडावल्ल्यान जाल्लो घाय. मूठ मारतकच, जडशें कितेंय आंगार पडतकच, आपटतकच हो घाय जाता. असो घाय जातकच भायल्यान रगत व्हावना पूण तें कातीच्या पोंदा साठून उरता आनी तो भाग निळो जाता. हाका आमी रगत किणेलां अशेंय म्हणतात.

३. लेसीरेटेड (**lacerated wound**) - जनावरांचीं नाकटां, मशिनांत सापडून, बॉम्ब फुटून हो घाय जाता. हो घाय जातकच स्नायू सामके चेचायल्ले आसतात म्हूण ह्या घायांतल्यान रगत चड येना. पूण हो घाय पळोवंक सामको भिरांकूळ जांव येता.

४. पंक्चरड (**Punctured Wound**) - बुराक पडून जाल्लो घाय. पिस्तोलाची

गुळी लागून, तलवार भोसकून, सुरी तोपून जाता हो घाय. हो घाय जातकच बुराक जाता आनी आंगा भितरल्या स्नायूंक मार बसता आनी भितरल्या भितर रगत व्हावूं येता आनी खूप मार लागूं येता. भायल्यानूच खूप रगत व्हावून येता.

५. अब्रेजन (**Abrasion**) - झरकटून जाल्लो घाय. हो घाय जातकच कातीक वयल्यावयर मार लागता.

खंयचोय घाय जातकच दोन गजाली जांव येतात.

१. घायांतल्यान रगत येवप (bleeding)
२. तो घाय दुशीत जांव येता (infection)

घाय जातकच तुमी ताका प्रथमोपचार कसो दितलीं?

तुमचो हेतू आसूंक जाय ताजें रगत थारावपाचें, घाय नितळ दवरपाचो आनी ताका दोतोरागेर व्हरपाचो.

१. रगत कशें थारोवपाचें?

घाय ल्हान आसूं वा व्हडलो आसूं, रगत थारोवपाचो पयलो आनी सोपो मार्ग म्हळ्यार रगत येता त्या जाग्यार थेट बेन्डेज रूमाल दामून धरपाचो (Direct Pressure) आनी गरज पडत जाल्यार ताजेर घट्ट पट्टी (bandage) बांदपाची. घाय जर ल्हान आसत जाल्यार थोडो वेळ अशें घट्ट दामून धरतकच रगत येवपाचें आपुणूच कमी जाता. ज्या भागांतल्यान रगत येता (हात, पांय बी) तो भाग मातसो उबारून वयर धरचो. अशें करून सुध्दा जर रगत व्हावपाचें कमी जायना जाल्यार आनी थोड्यो बॅन्डेजी, नितळ कपडे घाव्याचेर वयर दवरचे आनी घट्ट बांदचे आनी ताका हॉस्पिटलांत व्हरचो.

जर घाव्याचेर रगताचे गुळे जायत (clot) जाल्यार ते काडचे न्हय, कारण रगताचे गुठले जावप बरें, म्हणजे रगत व्हावपाचें थारता आनी हे गुळे जर तुमी काडले जाल्यार थंयच्यान परत रगत व्हावूं येता.

रगत व्हावता तें खुपश्या लोकांक पळोवं नजो जाता. आनी हें रगत केन्ना काय थारोवचें अशें जाता. म्हूण लोक आपले सगळे घरगुती उपचार करता. हांवें स्वता म्हज्या सेन्टराचेर हे सगळे उपाय करून येतात तें पळयलां. घाव्यार काफी पिठो, चुनो, हळदी पिठो आनी अशे तरेतरेचे पिठे घायांत भितर भरून हाडटात.

हें सारकें न्हय. हें अशें करतकच तुमी घायाक दुशीत करतात आनी एक सादो घाय जो ५-६ दिसांनी पेकतलो आशिल्लो ताका मातेर जाता आनी बसलेले कडेन तुमी त्रासांत पडटात.

जर तुमकां झेल मेळत जाल्यार तो घाव्याच्या वयर दवरल्यार जाता. अशें करतकच रगताचे रोखडेच गुळे जावंक लागतात आनी रगत थारपाक लागता.

२. घाय दुशीत न जावपाक कितें करचें?

(How to prevent infection of the wound)

घाय दुशीत न जावंचो म्हूण सगळी नितळसाण दवरची पडटा. वयर सांगलां तशें

१. घायांत हळदी पिठो, काफी पिठो घालचो न्हय.

२. रगत थारोवपाक जे रूमाल, कपडे, बॅन्डेजी वापरतात त्यो नितळ आसच्यो.

३. घायाचेर थेट हात लावचो न्हय.

४. एकदां रगत व्हावपाचें कमी जालें, की रोकडोच ताका दोतोरागेर व्हरचो आनी फुडलो उपचार करून घेवंचो.

खूब वेळां अशें घडटा की एका मनशाक मार लागता पूण भायल्यान ताका घाय, फ्रॅक्चर जालां अशें कांयच दिसना. पूण ताका कुडींत भितरल्या भितर मार लागता आनी रगतूय व्हावंक लागता. हाकाच इन्टरनल ब्लिडींग (Internal Bleeding) अशें म्हण्टात. आमच्या कुडीं भितरल्या इंद्रीयांक मार लागून जें रगत येता तें १) दिसून येवं येता (२) दिसनासतना कुडींत भितरल्या भितर उरूं येता.

I. इंद्रीयांक मार लागून रगत येता तें अशें दिसून येता.

१. पुलमावांक (Lungs) मार लागलो जाल्यार रगत खोकलेंतल्यान चॉकलेटी रंगाचें दिसूं येता.

२. पोटाक मार लागल्यार - कॉफी रंगाचें रगत ओकता.

३. आंतकड्यांक (Small Intestine) मार बसल्यार काळ्या रंगाचें रगत परसाकडल्यान पडटा.

४. झोळयेक (Large Intestine) मार बसल्यार ताजें तांबडें रंगाचें रगत परसाकडल्यान पडटा.

५. मुत्राशयाक (Urinary Bladder) मार बसल्यार मुतांत रगत दिसता जें धुरकट दिसता.

हें जर अशें दिसून आयलें जाल्यार तो मनीस रोकडेंच सांगता आनी ताजेर रोकडेच उपाय सुरू जातात म्हळ्यार ताका रोकडोच दोतोरागेर व्हरून ताजी तपासणी सुरू जाता.

II. जर तर खंयच्याय इंद्रियाक मार लागून रगत येता तें कुडींत भितरल्या भितर व्हांवत आनी उरत म्हणजेच तें भायर दिसून येना जाल्यार किदें जाता?

१. घुंवळ येवप / उबे राविल्लेकडेन मनशाक घुंवळ येता आनी एकवेळ तो पडटा.

२. चेरो (तोंड) आनी ओंठ धवशे जाता.

३. आंग थंड आनी चिकचिकीत जाता.

४. तान लागता.

५. मनीस तळमळटा, बेचैन जाता आनी बडबडटा.

६. नाडी अशक्त जाता.

७. स्वास बेगीबेगीन घेवप जाता, हवेची भूक.

८. घाम सूट्टा.

९. निमणे ताजी शुध्दी वता.

असो जर कुडींत भितरल्या भितर रगत व्हावतासो दुबाव जर तुमकां येत जाल्यार मातूय वेळ होगडाय नासतना.

१. ह्या मनशाक रोकडोच हॉस्पिटलांत व्हरचो.

२. हॉस्पिटलांत व्हरतना ताजी तकली सकयल आनी पांय वयर करून ताका न्हिदोवंचो म्हणजेच उशीं पांयां पोंदा घालचीं.

३. हात-पांय थंड जाल्ल्या कारणान ताजेर एक दाटशें पांगरूण घालचें.

४. खावपाक-पिवपाक शक्यतो दिवंचें न्हय, कारण ताजें ऑपरेशन करचें पडल्यार तितलो वेळ वाचतलो.

५. घरगुती उपाय करपाक वेळ वगडावंचो न्हय.

नाकांतल्यान रगत आयल्यार किदें करचें?

१. ह्या मनशाची तकली मातशी फुडें बागोवन ताका बसोवंचो.

२. गळो वो छाती भोवतणचे कपडे सैल करचे.

३. ताका तोंड उगडें करून स्वास घेवपाक सांगपाचें म्हणजे ताका नाकांतल्यान स्वास घेवपाक येवंचोना.

४. झेल आसल्यार नाकाचेर वयल्यान लावपाचो.

५. पांच-स मिनटां नाक चिमटावन (दामून) धरपाचें.

६. ह्या मनशाक कशेंच नाक पिळपाक (blow the nose) दिवचें न्हय.

७. असो प्रथमोपचार दिवन ताका रोकडोच हॉस्पिटलांत व्हरचो.

८. नाकांत कापूस / कापसाचे बोळ वा कपडे केन्नाच घालचे न्हय.

कानांतल्यान रगत आयल्यार किदें करचें?

१. कानांत केन्नाच कापूस वा कापसाचो गुळो घालचो न्हय.

२. ज्या कानांतल्यान रगत व्हांवता, ते वटेन तकली बागोवन ताका बसोवंचो वा न्हिदोवंचो.

३. एक नितळ कपडो वा रूमालाची घडी करून ती त्या कानार दवरची आनी ताजे वयल्यान बॅन्डेज बांदची.

४. अशें करून ताका हॉस्पिटलांत व्हरचो. कानांत काडी, लिगां आनी असलें किदेंय घालचें न्हय. अशें केल्ल्यान कानाच्या पडद्याक मार बसता. तशेंच कानांत इनफेक्शन जांव येता.

गाल, जीब, दांतांचे हड्डींतल्यान रगत आयल्यार किदें करचें?

१. थंड उदक वा झेल आसत जाल्यार त्या भागार धरून दवरचो.

२. नाजाल्यार रगत येता तो भाग जर दामून धरपाक मेळटा वा चिमटावन धरपाक मेळटा जाल्यार तसो धरचो.

३. चड प्रमाणांत जर रगत येता जाल्यार एक नितळ कपडो / बॅन्डेज घेवन त्या भागाचेर दामून दवरचो.

४. अशें करून जर रगत थांबना जाल्यार मागीर ताका हॉस्पिटलांत व्हरचो.



जळप

प्रत्येक मनशान आपल्या आयुश्यांत केन्नायतरी जळप/भाजप, चड वा थोड्या प्रमाणांत अणभवलां आसतलेंच, मागीर तें बायलांक रांदची कुडींत वावरताना जांव, भुरग्यांक वा जाण्ट्यांक फोगोट्यो मारतना वा विजेचो धक्को बसल्यार, आंगार ॲसीड पडल्यार, सूर्याच्या किरणांनी.

भाजपाचीं कारणां

१. थरमल **(Thermal or Dry Burns)** - कसल्याय हुनसाणीन जळटा, जशें उजो, हून लोखंडाचे वा कसल्याय हून धातूचे चटके लागप, विजेचो धक्को, पेटत्या सिगरेटीचे चटके लागप.

२. केमिकल **(Chemical Burns)** - आम्ल / तेजाब (Acid) वा आल्कली आशिल्ले पदार्थ आंगार पडून जळप.

३. न्युक्लीयर **(Nuclear Burns)** - उज्यागुळो / बॉम स्फोट जावन जळप.

४. सूर्याची किरणां आंगार पडून **(sunburn)** जळप.

५. स्काल्ड **(Scalds)** - हून उदक, हून वाफ, हून तेल / तूप असले द्रव आंगार पडून जळप.

भाजपाची पायरी / प्रमाण

(Degree of Burns)

१. पयली पायरी **(First Degree)** - कात वयल्या वयर जेन्ना भाजता, हांगा

घावो नासता फकत कात तांबसर जाता.

२. दुसरी पायरी **(Second Degree)** - भाजता त्या जाग्यार फोड (Blisters) येतात, घावे जाता आनी आजुबाजुचो भाग तांबसर जाता.

३. तिसरी पायरी **(Third Degree)** - जेन्ना चड प्रमाणांत भाजता, जेणे करून स्नायूंचो नाश जाता आनी सगळें काळें पडटा.

I. पयल्या पायरेचेर कसो प्रथमोपचार दिवंचो?

ज्या भागाचेर भाजलां - तांबसार जालां तो भाग थंड उदकान बुडोवन दवरचो वा नळाच्या उदकासकल १५-२० मिनटां धरचो. हें काम जाता तितले बेगीन जावपाक जाय (वीस मिनटां भितर जाल्यार बरें).

लक्षांत दवरात की झेल वो झेलाद उदक जळिल्ल्या भागाचेर लावंक जायना. ह्या भागाचेर कसलेंय एन्टीसेप्टीक क्रिम लावंचें.

II. दुसऱ्या पायरेचेर कसो प्रथमोपचार दिवंचो?

- जळलेलो भाग / घाय जाल्लो भाग थंड, नितळ उदकान धुवन घेवंचो.
- हो भाग थंड उदकान बुडोवंचो वा ताजेर थंड उदक सोडचें. अशें १५-२० मिनटां करचें.
- ह्या घाव्याचेर मिठाचें उदक (Salt Water/Saline Water) लायल्यार जाता.
- फोड आयल्यार ते तशेच दवरचे, हे फोड फोडचे न्हय.
- ह्या मनशाक हुनशें (च्या, कॉफी) पिवपाक दिंवचें.

हाका दोतोरागेर / हॉस्पिटलांत व्हरचो. दोतोरागेर व्हरच्या पयलीं ताच्या घायाचेर एक सुक्की बँडेज (Dry Dressing) वा नितळ सुको कुडको घालचो आनी व्हरचो. ह्या घायाचेर कापूस किंवा ओलो कपडो वखद लायलेली बँडेज केन्नाच घालची न्हय. तशेंच घायाक कसलेंय वखद किंवा क्रिम लावंचें न्हय. कारण हें काम हॉस्पिटलांत व्हरतकच दोतोर करतलोच.

III. तिसरे पायरेचेर प्रथमोपचार कसो दिंवचो?

वयर पयल्या आनी दुसऱ्या पायरेचेर सांगिल्ल्याप्रमाणे जें करपाक शक्य आसा तें करचें आनी ह्या मनशाक जाता तितलो बेगीन हॉस्पिटलांत व्हरचो.

IV. मनशाच्या कपड्यांक उजो पेटलो जाल्यार कितें करचें?

मनशाच्या कपड्यांक जेन्ना पेट घेता आनी हें ताका जेन्ना समजता तेन्ना तो मनीस नकळत हांगां थंय धावूंक लागता. ह्या मनशाक पयलीं एका जाग्यार आनी लागीं उदक आसा जाल्यार ताजेर ओतचें. उदक जर लागीं हाताकडेन ना जाल्यार ह्या मनशाक जमनीर लोळोवंचो वो एक रग वो दाटसो चादर आसल्यार ताका गुठलावंचो, जेणे करून उजो आनीक पेट घेवंचो ना. आनी मागीर ताजेर थंड उदक घालचें. हाका कितेंय पिवपाक दिवंचें आनी रोकडोच हॉस्पिटलांत व्हरचो.

ह्या मनशाच्या आंगावेले कपडे काडपाचो प्रयत्न केन्नाच करूं नाकात.

हें सगळें करता आसतनाच आनीक एक लक्षांत आंसूं दी की जर उजो पेटला जाल्यार तोय पालोवपाची सोय करूंक जाय तशेंच गरज आसल्यार अग्निशामक दलाक (Fire Brigade) आपोवपाक जाय.

V. आंगार तेजाब (Acid) /आल्कली पडल्यार भरपूर थंड उदक घेवन तो भाग धुंवचो आनी मागीर ताका दोतोरागेर व्हरचो.



विजेचो धक्को
(Electric Shock)

आमकां सगळ्यांक खबर आसाच की वीज ही कितली गरजेची. घरांत, ऑफीसांत, शाळेंत, कॉलेजांत सगळेकडेन जर पांच मिनटां सुध्दा वीज नासत जाल्यार सगळीं मनशां घामाघूम जातात आनी तांचीं सगळीं कामां बंद उरतात.

विजेचो शॉक लागून कितें जांव येता?

विजेचो धक्को लागतकच मनशाक कितें जांव येता तें अवलंबून आसता, ताका हो शॉक कितलो खर तसोच कितलो नेटान लागता ताजेर.

१. शॉक लागता थंय भाजूं / जळूं शकता. चड खोल जळत जाल्यार त्या घायाक पूं (Infection) जांव येता, गँग्रीन जांव येता.

२. एकवेळ जर नेटान शॉक लागत आनी तो मनीस फोर्सान जर पयस उसळून पडत जाल्यार ताजीं हाडां मोडूं शकतात, स्नायू दुखावतात आनी कसल्याय तरेची ताका दुखापत जांव येता.

३. शॉक जर सामकोच चड खर / नेटान लागत जाल्यार ताचो स्वासोस्वास वा हृदयाचेर परिणाम जांव येता आनी तें बंद पडून मनीस रोकडोच मरूंय शकता.

विजेचो शॉक लागतकच प्रथमोपचार कसो दिवपाचो?

शॉक लागता ताका प्रथमोपचार अवश्य जाय. पूण त्याच वेळार जो मनीस प्रथमोपचार दिता ताणें सावध रावपाक जाय आनी आपली स्वताचीय काळजी

घेवंक जाय आनी आपल्याक ह्या विजेच्या शॉकापासून पयस दवरपाची जतनाय 'घेवंक जाय.

- जर तुमकां मेन स्वीच खंय आसा तें कळत जाल्यार सगळ्यांत पयलीं तो बंद करून विजेचो प्रवाह थांबोवंचो.

- शॉक लागिल्ल्या मनशाक हात लावंचो न्हय.

- प्रथमोपचार दिवपी मनशान रबराची, लाकडाची, चामड्याची वस्तू घेवन त्या शॉक लागिल्ल्या मनशाक आपल्या पासून पयस धुकलचो.

- ह्या वेळार कसलीच ओली वस्तू वापरची न्हय.

- विजेच्या प्रवाहाकडल्यान त्या मनशाची सुटका करतकच ताका सारको तपासून घेवंचो. म्हणजे ताजो स्वास, नाडी आनी खंय मार लागला, घाय जाला तें सगळें सारकें पळोवन घेवंचें आनी ते प्रमाण ताका शक्य तो प्रथमोपचार दिवंचो, तशेंच ताका हॉस्पिटलांत व्हरपाची तयारी करची.

विजेचो शॉक लागप आमी कशें टाळूं येता?

१. विजेसंबंदीचे सगळे नग / सादनां बऱ्या तशेंच स्टँडर्ड कंपनीचीं वापरचीं.

२. ल्हान भुरग्यांक विजेच्या सादनां पासून पयस दवरचीं.

३. वीज प्रवाह चालू आशिल्ल्या तारांक (Wires) हात लावंचो न्हय.

४. वोल्या हातांनी विजेसंबंदी नगांकडे वावुरचें न्हय.

५. सगळ्या उपकरणांक अर्थिंग, इनस्युलेशन करून घेवंचें.

६. रांदचेकुडींत विजेसंबंदीचीं सादनां वापरतनां चड जतनाय घेवंची.



घुंवळ

खुपशा वेळां अशें आमी पळयतात, जाण्ट्यां - भुरग्यांची सभा भरलेली आसता, कोणूय कसल्याय कामांक लागून खूप वेळ उबो उरता, जात्रांनी, शाळांनी, हॉस्पिटलांत आनी ह्या वेगवेगळ्या कारणांक लागून अकस्मात कोण एकटो घुंवळ येवन सकयल पडटा.

घुंवळ किद्याक लागून येता?

जेन्ना मनशाच्या मेंदूक रगत कमी प्रमाणांत पावता तेन्नाच मनीस घुंवळ येवन सकयल पडटा.

घुंवळ येवपाचीं खूप कारणां आसतात.

- कसलेय बरे - वायट अणभव - जशें की वायट बातमी आयल्यार, दूख (Pain) जाल्यार, वायट-भयानक दृश्य पळयल्यार, भंयान.
- सतत काम केल्यार, न्हीद नासून, खूब पुरो जाल्यार आनी कामाचो सदांच / सतत ताण जाल्यार.
- खूब वेळ वोतांत उबें रावल्यार वा काम केल्यार.
- दुयेंत आशिल्ल्या मनशाक जर पोटाक सारकें पडना, परत परत ओकारे येता - परसाकडे जाता जेणे करून, कुडींतलें उदक कमी जाता (Dehydration), आंगांतल्यान खूब रगत गेल्यार, लासल्यार इत्यादी.
- दुयेसां आसल्यार जशीं की गोडेमूत, रक्तदाब, प्रेशर वाडल्यार वा कमी

जाल्यार, मोल्लूक इत्यादी.

- खूब दीस/म्हयने दुयेंत आशिल्लो मनीस जर हातरूणावेलो उठत जाल्यार एकवेळ ताका परत परत घुंवळ येवं येता.
- जात्रांनी, मेळाव्यांनी खूप गर्दी तशेंच बोवाळ, आवाज आशिल्ल्या जाग्यांनी थोडे मनीस घुंवळ येवन पडटात.

आनी अशीं खुबशीं कारणां आसात जाका लागून एक बरो मनीस अकस्मात घुंवळ येवन पडूं येता.

घुंवळ आयिल्ल्या मनशाक प्रथमोपचार कसो करप?

१. घुंवळ आयिल्ल्या मनशाक जमनीर / खाटीर न्हिदोवंचो. अशें केल्ल्यान ताज्या मेंदूक रोखडेंच रगत पावता. शक्य आसत जाल्यार ताजी तकली ताज्या सगळ्या आंगापरस मातशी सकयल आसल्यार बरी म्हणजेच ताज्या पांयां पोंदा उशीं बी कितेंय दवरचीं. (Head Low Position).

लक्षांत आसूंदी ह्या मनशाच्या तोंडार उदक, सोडा मारपाची गरज आसना कारण हाका न्हिदयतकच रोकडोच तो निवळटा.

एकवेळ जर ह्या मनशाक रस्त्यार, बसींत, गाडयेन अशा जाग्यार घुंवळ येत, जेन्ना ताका न्हिदोवपाक शक्य जायना तेन्ना ताका एका जाग्यार बसोवन ताजी तकली सकयल म्हणजेच ताज्या पांयांचेर दवरून घेवंची.

२. ताका वारें लागपाक जाय. आजूबाजूक लोकांनी गर्दी केली जाल्यार तांकां पयस करचें आनी घुंवळ आयलेल्या मनशाक वारें लागूंक दिवंचें.

३. ताज्या आंगावेले कपडे, बूट, टाय सयल करचे. चष्मो, दातांची कवळी आसत जाल्यार काडून दवरची.

४. मागीर ताका पिवपाक उदक, ग्लूकोज, च्या, काफी कितेंय दिवंची.

५. एकदां तो मनीस निवळतकच ताजेकडेन सारकें विचारून घेवंचें की ताका कितें जालां तें.

ताका केन्ना अशी घुंवळ येवपाची सवंय आसा जाल्यार. ज्या मनशांक मोल्लूक / मारून येवपाचें दुयेंस आसता तांका ही अशीच मर्दी मर्दी मारता आनी ते पडटात.

मोल्लूक मारता त्या मनशाक प्रथमोपचार दिवप म्हळ्यार - तांकां तशेंच

जमनीर आडवो घालचो. शक्य आसत जाल्यार ताज्या दातांनी मदीं घटशें कितेंय दवरचें जेणे करून तो आपलीच जीब चाबूंक पावना. अशी मोल्लूक मारता ती चडवेळ उरना ३० - ४० सेकंद.

मागीर ह्या मनशाक एके कुशीक घालचो म्हणजे ताका जर तोंडांत फेस वो लाळ आयल्या ती परत तोंडांत फाटीं वचूंक पावना.

ओगीच नाकाकडे जोतें, कांदो अशे नगांचो वास दिवपाची गरज आसना.

आनी कसलें दुयेस बी आसा जाल्यार ताजी चवकशी करची. (जोर, गोडेंमूत, काळजाचें दुयेंस, रक्तदाब)

निमाणे ताका हॉस्पिटलांत, दोतोरागेर, घरांत पावोपाची वेवस्ता करची वो ताच्या सोयऱ्यांक कळोवपाची वेवस्ता करची.

वयर सांगिल्ल्या उपचारांनी जर तो मनीस निवळ्ळोना आनी तसोच बेशुध्द उरलो किंवा परतून घुंवळ येवन पडलो जाल्यार मागीर आनी वेळ घालयनासतना ताका दोतोरागेर, हॉस्पिटलांत व्हरपाची वेवस्ता करची.



विषबाधा

आमचे कुडींत जर खंयचीय वस्त / पदार्थ अमर्यादीत प्रमाणांत भितर पावली जाल्यार ताजो विखार जांव येता वा त्या वस्तीची विषबाधा जांव येता.

हें वीख आमचे कुडींत

१. चुकून, नकळत, आकस्मिकपणान पावूं येता.

२. मुद्दाम, बळयां पावूं येता - आत्महत्या वो दुसऱ्याची हत्या करपाचो हेतू आसत जाल्यार.

हें वीख आमचे कुडींत कशें भितर सरूं येता?

१. तोंडांतल्यान - कितेंय गिळप, खावन वा पियेवप.

२. नाकांतल्यान - हुंगप, स्वासाबरोबर भितर घेवप.

३. कातींतल्यान - इंजेसांव घेवप, सोरोप वा दुसऱ्या कसल्याय विषारी जिवाणूंनी घास मारल्यार.

मनशाचे कुडींत कसलें वीख भितर सरलां त्या प्रमाणे ताजीं लक्षणां आनी तशेच परिणाम आसतले. तशेंच कितल्या प्रमाणांत तें कुडींत भितर सरलां हाचेरूय ताचीं लक्षणां आनी परिणाम अवलंबून आसतात.

१. आम्ल (Acid) अल्कली पियेत जाल्यार ओंठ, तोंड जळटा तशेंच भितर पोट सुध्दा जळूं शकता, आनी मनशाक खूप दूख आनी त्रास जातात.

२. एक वेळ कसली वस्त सामकी थोड्या प्रमाणांत वा लेव आसत जाल्यार मनशाक हाग-ओक सुरू जांव येता आनी तितल्यानूच तें थारता.

३. सोरो, घुंवळीच्यो गुळयो, न्हिदेचीं वखदां आनी कितेंय घेत जाल्यार मनशाच्या मेंदवाचेर परिणाम जांव येता. ताका मोडणें मारप, बेशुध्द जावप किंवा तो कोमांत सुध्दा वचूं येता.

४. नाकांत-तोंडांत जर कसलोय धुंवर / गॅस गेलो जाल्यार ताजो स्वास कोंडटा वा तो बेशुध्द पडटा.

विषवाधा जातकच प्रथमोपचार कसो दिवपाचो?

१. सगळ्या पयलीं ह्या मनशाक हॉस्पिटलांत व्हरपाची तयारी करची.

२. ताच्या आजूबाजूक जर कसल्याय वखदांच्यो बाटल्यो, कागदां, पाकीटां कितेंय आसत जाल्यार तेंय हॉस्पिटलांत व्हरचें. हें पळोवन दोतोराक फुडलो उपचार करपाक चड म्हायती मेळटा.

३. मनीस जर शुध्दीर आनी बरो आसत जाल्यार ताका ओकपाक सांगपाचो.

१) तोंडांत बोटां घालून ओकपाचो.

२) खारें उदक (मीठ घालून) भरपूर उदक पिवपाक दिवपाचें. पूण जर, ताणें आम्ल (Acid) पिलां अशें कळत वा दुबाव येत जाल्यार ताका केन्नाच ओकूंक सांगचें न्हय.

४. एकदां ओकून जालें की ताका थंड उदक, थंड दूद, आडसराचें उदक अशें कितेंय थंडशें पिवपाक दिल्यार जाता.

५. नाका-तोंडांतल्यान जर गॅस, धुंवर भितर सरला जाल्यार पयलीं ह्या मनशाक ते सुवातेवेल्यान भायर काडचो, कपडे सैल करचे आनी ताची परिस्थिती पळोवन त्या प्रमाण ताका प्रथमोपचार दिवंचो.

इतलें करतासर ताका हॉस्पिटलांत व्हरपाची तयारी जाल्याच आसतली. आतां ताका किदें करपाचें तें फुडें दोतोर ठरयतले.



दोळयांचो सांबाळ

कुड्डेपण हो आमच्या देशाचो एक समाजीक प्रस्न जावन आसा. अशें दिसून आयलां की भारतांत, प्रत्येक वर्सा सुमार वीस लाख लोकांक कुड्डेपण येता. तशेंच सगळ्या जगांत सुमार ४५० लाख लोकांक कुड्डेपण येता. जर सारखो वेळार आनीक योग्य तो उपचार केलो जाल्यार सुमार ८० टक्के लोकांक हें कुड्डेपण येवप आडावं येता.

कुड्डेपणाचें एक मुखेल कारण म्हळ्यार मोतीबिंदू (Cataract) तशेंच दोळ्यांचीं वेगवेगळीं दुयेंसां (infections) आनी 'अ' जीवनसत्वाचो (Vitamin A) उणाव, गोडेंमूत (diabetes) तशेंच दोळ्यांक कसलोय घावो जाल्यार वा मार बसल्यार कुड्डेपण येवं येता.

आमकां दिसून आयलां की ८० टक्के लोक ह्या कुड्डेपणांतल्यान वाचूं शकतात. हें कशें?

आपल्या दोळ्यांचो सारको सांबाळ करूंक जाय.

१. दोळ्यांक कसलेंय ल्हान-व्हड दुयेंस जाल्यार ताजेर दुर्लक्ष करचें न्हय. रोकडेंच दोतोराक मेळून तांचो सल्लो घेवंचो. सगळ्यांत सर्वसादारण दुयेंस म्हळ्यार दोळे येवप (Conjunctivitis). आतां हें दुयेंस जातकच लोक एकमेकाचें आयकतात आनी दोळ्यांत तरे-तरेचीं गांवटी वखदां, झाडां-पाल्याचे रोस आनी असले जायते उपाय करतात जेणे करून दोळ्यांचेर दुशीत परिणाम जांव येता. दोळे आयलेशे दिसल्यार रोकडेंच दोतोराक मेळून ताजेर योग्य तो उपाय करचो.

आनी एक तुमच्या लक्षांत आसुंदी की दोळे येतात त्या मनशाक पळयल्यार वा ताज्या दोळ्यांक पळयल्यार आपल्याकूय दोळे येवं येता हो समज चुकीचो. ज्या मनशाक दोळे येतात ताच्या दोळ्यांक लागिल्लो हात/वस्त जर तुमच्या हाताक लागत आनी हें जर तुमच्या दोळ्यांक लागत जाल्यारूच तुमकां दोळे येवपाची शक्यताय आसता. म्हूण दोळे आयिल्ल्या मनशाचे तुवाले, लेस, शाबू, कपडे हे वेगळेच दवरचे.

२. दृश्टीक त्रास जालो जाल्यार रोकडेंच दोतोराक मेळचें. इतलेंच न्हय, दोतोरान सांगिल्लो उपाय सारखो करचो. ओक्ल बी लावपाक सांगता तशेंच वापरचें.

३. आपल्या आहारांत अ जीवनसत्व आशिल्लें खाद्य (म्हणजेच गाजर, पोपाय, पालेभाज्यो) घेवंचें. भारत सरकार सगळ्या णव म्हयने ते तीन वर्सांच्या भुरग्यांक प्रत्येक स म्हयन्यांच्या अंतरार अ जिवनसत्व आशिल्लें वखद हेर सगळ्या वासीनां भशेन पुरयतात. हें वखद सगळ्या आरोग्य केंद्रांत उपलब्ध आसता आनी हे मोहिमेचो सगळ्यांनी फायदो घेवंचो.

४. ल्हान भुरग्यांच्या दोळ्यांत काजळ घालपाची प्रथा भारतांत सगळेचकडे आसा. पूण तुमी जाणून घेयात की हें काजळ घालून दोळ्यांचेर वायट परिणाम जांव येता.

५. शाळेंत वचपी भुरग्यांक आपल्या दोळ्यांची जतनाय / काळजी घेवपाक शिक्षण दिवंक जाय. वाचता-बरयता आसतना सारकें ऐटीन बसपाचें, सारख्या उजवाडांत तशेंच पुस्तक वाचतना तें दोळ्यांच्या सामकें लागीं वा खूप पयस धरुन वाचचें न्हय. तशेंच वाकडे-तिकडे बसून वा न्हिदून वाचन करपाक प्रोत्साहन दिवंक जायना.

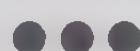
६. शाळेंत दोतोर येवन भुरग्यांक तपासतात आनी कसलेंय दुयेंस, दोळ्यांचे त्रास आसत जाल्यार तांच्या आवय-बापायांक शाळेंतल्यान कळयतात. हाजेर दुर्लक्ष करचें न्हय आनी तुमच्या भुरग्यांक योग्य तो उपचार करचो.

७. भुरगींच न्हय जाण्टीय काम करतात थंय सारखो उजवाड आसचो, बसपाचो जागो सारखो आसचो. तशेंच आपूण काम करता त्या यंत्राचें आनी आपल्या दोळ्यांमदीं अंतर सारखें आसचें (चड पयस वा चड लागीं आसचें न्हय).

८. तशेंच आपलें काम करता आसतना आपल्या दोळ्यांची काळजी घेवंची आनी तांकां योग्य तें संरक्षण दिवचें.

९. आपल्याक हेर कसलींय दुयेसां जर आसात: गोडेंमूत, ब्लडप्रेशराचें जाल्यार हाजेर सारखो उपचार घेवंचो नाजाल्यार दोळ्यांचेर हांचो वायट परिणाम जांव येता.

अशें जर प्रत्येकान आपल्या दोळ्यांची तशीच आपल्या भुरग्यांच्या दोळ्यांची सारखी काळजी घेतली आनी वेळार उपचार केले जाल्यार आपल्याचेर कुड्डेपण येवप आडांव येता.



कुडिची हालचाल, भलायकेची ढाल

संवसारीक भलायकी संघटना (WHO) ह्या नावाची एक संस्था आसा जी जगांतल्या सगळ्या राष्ट्रांच्या एकवटान घडयल्ली आनी जगांतल्या सगळ्या थरांतल्या लोकांच्या भलायकीची दखल घेवपी अशी ही संस्था.

हे संस्थेची स्थापना १९४८ ह्या वर्सा जिनिव्हा ह्या शारांत जाल्ली आसा. आनी ताजी शासनपध्दत कशी आसची हाचो आराखडो रेन सॅन हांच्या मुखेलपणाखाल आशिल्ले समितीन तयार केल्लो. हो मेळावो न्युयॉर्क हांगां त्याच वर्सा म्हणजे १९४८ वर्सा संपन्न जाल्लो. ही मान्य करून घेतिल्ली शासन पद्दत ७ एप्रिल १९४८ तारखे पासून लागू केल्ली देखून हो दीस 'संवसारीक भलायकीचो दीस' अशें म्हणून सगळ्या संवसारांत मनयतात.

प्रत्येक वर्सा भलायकीच्या संबंदिचो चड गरजेन हाताळपाचो विशय खंयचो हें बारकायेन थारयतात आनी हे भलायकीचे संबंदान जगांतल्या सगळ्या लोकांक शिटकावणी दिवपाची आनी जंय जाय थंय मदत करपाची तजवीज ही संस्था करता.

'कुडीची हालचाल-भलायकेची वाटचाल'. म्हणजे भलायकीखातीर कार्यशील रावप. हाजो अर्थ असो की जर आमी एकाच जाग्यार बसून काम करीत जाल्यार तें भलायकेक बरें न्ही. हे भलायकेचे संस्थेच्या संशोधनांतल्यान अशें कळून आयलां की एकाच जाग्यार बसून कामां करप, थंयच्या थंय काम करप ह्या खातीरच सादारण एका वर्साक ह्या संसारांतल्या वीस लाख लोकांक मरण येता. तांकां अशेंय दिसून आयलां की ह्या कारणांखातीरूच हालीं कुरासांवांचें

दुयेंस, उच्च रक्तदाब, गोडेंमूत, लठ्ठपणां, हीं दुयेसां दिसान दीस वाडत आसात.

कुडीक मातसो पासून त्रास दिना आसतनां, बसून कामां करपाचीं तशेंच चलून वचनासतनां मोटारीनी भोंवपाची जी आज आमकां सवंय जाल्या ताका लागून हें सगळें घडटा हातूंत दुबाव ना. न्हय तें खावप, तंबाखू किंवा विडी सिगाराचें व्यसन आनी बसून जिणें जगप, ह्या सगळ्या कारणाक लागूनच ६० टक्के लोकांक कुरासांवाचीं दुयेंसां आनी वयर सांगिल्लीं हेर दुयेंसां जावंक शकतात.

भलायकीचे संघटणेक अशेंय दिसून आयलां की जर जेवणाखाणाची वेवस्तीत कुयदाद घेत, आपलें वजन जाय तशें राखप आनी मुजरत सांगपाचें म्हळ्यार नेमान कुडीक व्यायाम जावपासारकें काम करीत रावत जाल्यार जगांतले एक तृतियांश लोक कॅन्सर सारके दुयेंस जावपापासून वाचूं शकतात.

अमेरिका, चीन, फिनलँड तशेंच हेर जाग्यांनी केल्ल्या संशोधनांतल्यान अशें कळून आयलां की जांकां हीं दुयेसां जावपाची शक्यता आसा तांणी जर आपले जिणेची पद्दत बदल्ली म्हणजे दिसाक कमीत कमी तीस मिनटां आपल्याक जाय तसलो व्यायाम करप, जेवणा खाणाचेर कंट्रोल दवरप, वजन वाडूंक न दिवप, थंड चित्तान सगळे व्यवहार करप, तर सादारण ६० टक्के लोक मधुमेह तशेंच वयर सांगिल्ल्या दुसऱ्या दुयेसांचेर मात करूं शकतात.

जागतीक भलायकीचो २००२ चो दीस आमकां सगळ्यांक अशी शिटकावणी दिता की 'कुडीची हालचाल भलायकेची ढाल'. भलायकी राखतलो जाल्यार आपले सवडीनुसार व्यायाम करचो. कमीत कमी दिसाक ३० मिनटां दर एकल्यान आपल्याक जाय तसलो आनी आपल्याक आरोग्याक मानवता असो व्यायाम करपाकूच जाय, जसो की चलप, धावप, सायकल चलोवप, पेंवप, सपणां चडप, गाडी धुवप, घरांतलीं कामां करप आदी.

निमाणे सांगपाचें म्हळ्यार 'जो बसून रावलो तो सोंपलो' अशी शिटकावणी ह्या संवसारीक भलायकीच्या दिसा दिल्ली आसा.

कुडीची नेमान हालचाल केल्यार

- भुरगेपणार येवपी मरण उणें करता.

- काळजाच्या दुयेसान वा आताका वरवी येवपी मरण, जें साबार दुयेंसाचो १/३ वाटो जावन आसा, उणें करता.

- कॅन्सर वा काळजाचें दुयेंस जावप ५० टक्क्यानी उणें करता.

- संसारीक तरणाट्या लोकांक जावपी रक्तदाबाचें दुयेंस १/५ वाट्यान उणें करता वा जावंचें न्हय म्हूण मदत करता.

- चरबी (जाडसारपण) जावपाक दिना/जावपाचें प्रमाण उणें करपाक मदत करता. खासाकरून बायलांमदीं जावपी कमरेचें हाड मोडपाचें प्रमाण ५० टक्क्यांनी उणें करपाक मदत जाता.

- हुभरेकडेन फाटल्यान दुखपाचें प्रमाण उणें जावपाक मजत करता.

- चिंतना आनीक एकसुरपणाविशींची जाण आनी उत्सूकताय तशेंच शिणय उणें करता. तेच परी मानसिक भलायकेंत वाड करता.

- ल्हान भुरगीं आनी तरणाट्यांमदीं खासा करून तंबाकू, सोरो वा हेर गजालींचो जावपी वापर, भलायकेक वायट अशें जेवणखाण वा झगडीं अशे तरेचें घातकी वागप पयस दवरता वा आडायता.

- वजन सारकें रावपाक मजत करता आनी सुसेगाद जियेवपी लोकांमदें चरबी वाडून येवपी जाडसारपण येवपाचें प्रमाण ५० टक्क्यांनी उणें करपांत मजत करता.

- हाडांचे सादे, हाडां आनी स्नायू बरे जावपाक आनी भलायकेन उरपांत मजत करता. तशेंच खूप तेंपाचें आसपी दुयेंसाचें प्रमाण कमी करुन तांचेमदीं जियेवपाची उर्बा वाडयता.

- धोंपरां वा फाट दुखपासारके त्रास जावपी वेवस्था बरेतरेन हाताळपांत मजत जांव येता.



मलेरिया

पावसाळ्याक आरंब जालो म्हण्टकच हेर दुयेंसां वांगडाच हुस्को करपा सारकें दुयेंस म्हळ्यार मलेरिया.

मलेरिया हें एक खूप पोन्नें दुयेंस जावन आसा. देखून ह्या दुयेसाबद्दलची सगळ्या लोकांक म्हायती आसा. आमच्या देशांतले ८० टक्के पर्यंत लोकसंख्येक मलेरिया जावपाची शक्यताय आसा.

मलेरिया कसो आनी कित्याक लागून जाता हें आमी समजून घेवया.

मलेरियाचें दुयेंस अतिसूक्ष्म 'प्लासमोडियम' ह्या जंतूक लागून जाता. हे जंतू फक्त सुक्ष्मदर्शक यंत्रानूच (मायक्रोस्कोप) दिसतात. हे जंतू आपलें अर्दें आयुश्य मनशांच्या आंगांत आनी अर्दें आयुश्य जळारींच्या आंगांत घालयतात. मलेरियाचें दुयेंस जाल्ल्या मनशाक जर जळार चाबलें आनी हेंच जळार जर दुसऱ्या बऱ्या मनशाक चाबलें जाल्यार त्या बऱ्या मनशाक मलेरिया जाता. सगळींच जळारां मलेरियाचें दुयेंस पसरयनांत. फक्त ॲनाफिलीस ह्या जातीच्या मादी जळारांक लागून मलेरिया जाता.

जेन्ना हे ॲनाफिलीस मादी जळार एका मलेरिया आशिल्ल्या मनशाक चाबता तेन्ना त्या मनशाच्या रगतांत आशिल्ले मलेरियाचे जंतू जळारांत भितर सरतात आनी १०-१४ दिसांनी जळाराच्या पोटांत तांची वाढ जाता आनी हें जळार आतां मलेरियाचें दुयेंस पसरावंक शकता. हेंच जळार जर एका बऱ्या मनशाक चाबत जाल्यार ताका १४ ते २१ दिसांनी जोर येता आनी ताका मलेरिया जाता.

प्लासमोडियम जंतू हे चार तरेचे आसतात.

प्लासमोडियम वायवेक्स

प्लासमोडियम फॉलसिपॅरम

प्लासमोडियम मलेरिये

प्लासमोडियम ओवेल

आमच्या भारतांत प्ला. वायवेक्साचीं ६०-७० टक्के तशेंच प्ला. फॉलसिपॅरमचीं ३५-४० टक्के प्रकरणां दिसतात. प्ला. मलेरियेचीं सामकीं थोडीं आनी प्ला. ओवेल तर भारतांत आसच ना अशें म्हणटात.

प्ला. फॉलसिपॅरमाक लागून जो मलेरिया जाता तो सामको भंयाचो आसता आनी हाचेर जर वेळार उपाय करिना जाल्यार ५० टक्के पर्यंत दुयेंताक मरण येवंक शकता. ह्या मलेरियाक सेरीब्रल मलेरिया अशेंय म्हणटात.

मलेरियाचीं लक्षणां अशीं आसतात

मलेरिया जाता त्या मनशाक जोर येता. हो जोर सद्दां येता / नाजाल्यार एक दीस आड येता. मलेरियाच्या जोराच्यो तीन स्टेजी आसात.

१. कोल्ड स्टेज : १५ मिनटां तें एक वर - दुयेंत कुडकुडटा, ताका शीं खाता, पांगरूणां घेवंचीं पडटात, आंगार काटो येता. हाका कोल्ड स्टेज म्हणटात.

२. हॉट स्टेज : फुडल्या २-६ वरां - दुयेंत मनशाक जोर येता, खूप जोर येता. ताजी तकली उसळटा, ओकूंक येता - हाका हॉट स्टेज म्हणटात.

३. स्वेटींग स्टेज : जोर देवंक लागता आनी ताका भरपूर घाम सुटटा. दुयेंत मनशाक न्हीद लागता आनी उठटकच ताका आपूण सामको फ्राक दिसता. हें सगळें २-४ वरां उरता. हाका स्वेटींग स्टेज म्हणटात.

पूण आमी अशेंय लक्षांत दवरूंक जाय की सगळ्याच मलेरिया जाल्ल्या दुयेंताक वयर सांगलां तसोच जोर येना. म्हूण कसलोय जोर येतकच तो मलेरिया आसूं येता हें लक्षांत आसूं जाय.

मलेरियाचें निदान कशें करचें

पयलीं आमच्या सगळ्यांच्या लक्षांत आसूं जाय की कसलोय जोर मलेरिया

जांव येता. म्हूण जोर आयलो की रगत तपासून घेवपाकूच जाय. इतलेंच न्हय, जर जोर चड दीस उरलो जाल्यार रगत परत - परत (दोन-तिनदां) तपासून तातूंत मलेरियाचे जंतू आसा काय पळोवंचें पडटा.

जर ताज्या रक्तांत मलेरियाचे जंतू मेळत, जाल्यार ताणें ताजेर सारखें वखद घेवंचें आनी दोतोराचे सांगणे प्रमाण वखदां सोंपतकच परत रगत तपासणी करची.

मलेरियाचें निदान आनी ताजेर वखदां सगळ्या सरकारी इस्पितळांत, भलायकी केंद्रांत आनी हेर आवश्यक सुवातीनी मेळटात.

आमी मलेरिया कसो कमी करूं येता

जोर आयलो, रगत तपासलें, मलेरिया जाला म्हूण ताजेर वखदां घेतलीं आनी हांव आतां बरो जालों, म्हाका आतां मलेरिया जावंचो ना अशें म्हणल्यार जायना. आमी आतांच पळयल्लें आसा की जळारां चाबतकच मलेरिया जाता. आमचे भोंवतणी जो पर्यंत हीं जळारां आसात तो पर्यंत आमकां मलेरिया परत परत जायत रावतलो. म्हूण प्रत्येकान जर ह्या जळारांक सोंपोवपा खातीर उपाय केलो जाल्यारूच आमकां मलेरिया ह्या दुयेंसाचेर आडो घालपाक जमतलो.

जळारां कमी करपाचेर थोडीशी जाणविकाय

साबार लोकांचो आदार आसल्याबगर भलायकेची खंयचीय कार्यावळ ही फळादीक जावंचिना.

मलेरिया दुयेंसाचेर आळाबंद हाडपाक सकल्या पांवड्यापरमाण काम करूं येता.

१. दुयेंस सोदून काडप
२. रोखडेंच वखद घेवप
३. जळार जावपाक दिवप ना

दर एका पांवड्याचेर लोकांचो आसपाव गरजेचो आसा. जोर आयल्या बरोबर लागशिल्ल्या भलायकी केंद्रार वचून रगत तपासून घेवप अगनीक ताजेर फाव तीं वखदां रोखडींच घेवप गरजेचें.

आपली राखण कशी करप

जळारां चाबचीं न्हय म्हण उपाय करप हें म्हत्वाचें. आमच्या देशांत खुपशे

लोक पांगरूण घेनासतना उगड्यारच न्हिदतात. जळारां चाबचीं न्हय म्हूण 'मच्छरदाणी' वापरची. अशें केल्यार जळारां चाबूंक पावचीं ना आनीक मलेरिया जावपाची शक्यताय उणी जाता.

कोडूलिंबाचें तेल आंगाक लावन न्हिदल्यार जळारां चाबूंक पावनात. बाजारांत आंगाक लावपाचीं खुपशीं वखदां मेळटात. तीं लायल्यार जळारां चाबूंक पावनात.

जळारांचेर नियंत्रण दवरूंक साबार लोकांनी सामके सोपे उपाय घेवं येता.

१. जळारांची उत्पत्ती जावपी फोंडकुलां, खळयो आनी जागे जंय उदक साठयता, थंय माती घालून पुरोवंचे. म्हळ्यार जळारां जावपाक शकनात अशे तरेचें वातावरण सरभोंवतणी तयार करचें. उदकाचीं गटारां आनी नाले व्यवस्थीत लीप करप, फोंडकुलां पुरवप, तण-घाण काडप आनी सगळे रस्ते, घरा भोंवतणी जागे साफ दवरप.

२. ल्हान तळयांनी, बांयत एक खासा तरेचें नुस्तें (गप्पी, गामबुजीया) सोडपाचें.

३. सोबाय वाडोवपी उदकाचे झरे, थंडसाण हाडपी उदका कूलर, घरावयर बसयिल्ल्यो उदकाच्यो टांकयो, आनीक हेर साबार सुवाती जंय उदक जळार जांव येता, त्यो सगळ्यो सुवाती थारावीक वेळान साफ केल्यार, जळारांचे उत्पत्तिचेर आळाबंद हाडप शक्य आसा.

४. तशेंच नाल्ल्यो, सोडा बाटल्यो, फुटिल्ल्यो बालद्यो, टायर आनी असल्यो सगळ्यो वस्तू हांगा थंय उकत्यार उडोवंच्यो न्हय कारण तातूंत उदक उरून जळारांची उत्पत्ती जाता आनी मलेरियाचें प्रमाण वाडत उरता.

शेवटाक सांगपाचें म्हळ्यार आमी प्रत्येकानी जर आपल्या सरभोंवतणी लीप दवरून, जळारां कमी करपाचो प्रयत्न केलो जाल्यारूच आमकां मलेरियाचेर आळाबंद हाडप शक्य जातलें.

जून म्हयनो हो आमी मलेरिया विरोधी म्हयनो म्हूण पाळटात. लोकांमदीं हे निमतान जागृताय हाडून मलेरियाचेर नियंत्रण हाडपापासत तांकां मुखार काडले जाल्यार म्हयनो पाळपा फाटलो उद्देश्य फळादीक जालो म्हणपाचें.



बारीक जोर

दर वर्सा २४ मार्च हो **'World TB Day'** म्हूण मनयतात.

वैजकी इंडियन मेडिकल असोसिएशन, इंडियन पब्लीक हेल्थ असोसिएशन, रेड क्रॉस सोसायटी ह्या सारख्यो आप वावुरपी संस्था आनी गोंय सरकाऱ्याच्यो वैजकी आनी भलायकेच्या क्षेत्रांत काम करणाऱ्यो संस्था एकठांय येवन १८ ते २४ मार्च ह्या आठवड्यांत बारीक जोराविशीं कार्यावळी आयोजन करतात.

बारीक जोर हो जगांतलो एक मोठे पातळीचेर पसरलेलो जीव घेवपी रोग जावन आसा. आनी आयच्या समाजांत पश्चिम देशांत सुध्दा ह्या रोगान थैमान घाल्लें आसा. एड्स ह्या रोगापासून पिडीत दुयेंतांमदीं बारीक जोराचें प्रमाण खुपूच वाडत चल्लां. तशेंच आमच्या देशांत गरीब दुयेंत आनी अशक्त अशा लोकांमदीं बारीक जोर चड प्रमाणांत दिसून येता.

बारीक जोरा विशीं थोडें समजून घेवया.

डॉ. रॉबर्ट कॉक ह्या जर्मन भलायकी संशोधकान १८८२ वर्सा अशें सिध्द करून दाखयलां की क्षयरोग हो एक अतिसूक्ष्म अशा अणूजीवांक लागून जाता. तांणी ह्या जंतूक 'मायक्रोबॅक्टरीयम टुबरकुलोसीस' अशें नांव दिलें. म्हणून ह्या रोगाक 'टुबरकुलोसीस' वा 'कॉक्स' अशेंय म्हणटात.

क्षयरोग एका मनशाकडल्यान दुसऱ्या मनशाक जाता. तो कोणाकूय जावंक शकता - (गरीब-श्रीमंत, बायलो-दादले, जाण्टे-नेण्टे, गांवांतले - शारांतले). तशेंच हो रोग आंगांतल्या खंयच्याय भागाक जावंक शकता. अशें आसलें तरी क्षयरोग मुखेल करून पुलमांवांकूच (Lungs) जाता.

जेन्ना क्षयरोग जाल्लो मनीस तोंडाचेर लेंस दवरिनासतना खांकता/शिंकता तेवेळार हे क्षयरोगाचे लाखांनी जंतू भायर पडटात आनी ते वाऱ्याचेर हुबतात. तसोच क्षयरोग जर खंयीय थुंकलो (चड करून नितळ सूर्याचो उजवाड पावना तसल्या जाग्यार) तर थुंकयेतल्या जंतूसयत सुके कण वाऱ्याचेर हुबतात. ज्यावेळार निरोगी मनशां स्वास घेतात त्यावेळार वाऱ्याचेर हुबपी हे जंतू तांच्या पुलमांवांत वतात आनी निरोगी मनशाक क्षयरोगाचो संसर्ग जाता.

क्षयरोगाचे जंतू ज्या ज्या मनशाच्या पुलमावांत स्वासावाटेन भितर सरतात त्या सगळ्यांक क्षयरोग जाताच अशें ना. पूण ज्या मनशांच्या पुलमावांत भितर सरतात, आनी थंय तांची वाड जावंक लागता आनी ते क्रियाशील जातात त्याचवेळार त्या संबंदीत व्यक्तिक क्षयरोग जाता. पुलमांवांक जावपी क्षयरोगाक पुलमांवाचो बारीक जोर (Pulmonary T.B.) अशें म्हणतात. क्षयरोगाचो हो सर्वसामान्य असो प्रकार आसा. पुलमांवांतल्यान हे जंतू रक्ता भिसरणाक लागून शरिराच्या दुसऱ्या भागांत पसरतात. हे भशेन जेन्ना जंतू हाडांत आनी सांध्यात वतात तेन्ना हाडांक आनी सांध्याक क्षयरोग जाता. हाका लागून आमकां अशें दिसून येता की पुलमांवांचो क्षयरोग जाल्लो मनीस क्षयरोग दुसऱ्यांक दिवपाक कारण थरता. म्हणून बेगीन ताचें निदान करप आनी उपचार करप हेंच म्हत्वाचें आसा.

क्षयरोगाचीं लक्षणां अशीं आसतात :

१. थांबनासतना काळीज दुखमेरेन खांक येवप - ही खांक १५ दिसांच्या सर्वसामान्य उपचारान बरी जावंक शकना.

२. दुसरें एक म्हत्वाचें लक्षण म्हळ्यार खांक आयल्या उपरांत थुंकयेंतल्यान रगत पडप.

३. आंगार इल्लो, इल्लो जोर आसप.

४. सामकेंच नज जावप.

५. शरिराचें वजन कमी जावप.

क्षयरोगाचें निदान करतना ह्या वयल्या लक्षणांचेर नदर दवरची. त्या रोग्याची थुंकी तपासून पळोवपाची आनी तांतूत जर क्षयरोगाचे जंतू दिसले जाल्यार ताका हें दुयेंस जालां अशें कळपाचें.

कांय रोग्यांच्या थुंकयेत क्षयरोगाचे जंतू मेळनात अशा वेळार निदान करपाखातीर क्ष किरणान (X-ray) छातयेचो फोटो घेवन परिक्षा करची पडटा.

जर क्षयरोग जाल्ल्या दुयेंतीन वैजकीय अधिकाऱ्याच्या सल्ल्यान नेमान वखद घेतलें आनी उपचाराचें पथ्य पाळ्ळें जाल्यार हो रोग बरो जाता. पूण कांय चड दुयेंतीक मात खासा आहार घेंवचो पडटा आनी थोडे दीस इस्पितळांत रावचें पडटा.

क्षयरोगाचें निदान आनी ताचेर उपचार करपाची सोय सगळ्या सरकारी इस्पितळांत, क्षयरोग निवारण केंद्रांत, भलायकी केंद्रांत आनी हेर आवश्यक सुवातीनी मेळटात.

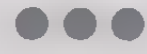
अशें दिसून आयलां की ह्या दुयेंसाचेर लोक सारखीं वखदां घेनांत. एकतर मात्शें बरें दिसतकच ते हीं वखदां घेवपाचीं बंद दवरतात नाजाल्यार हीं वखदां सारखीं वेळार तशीच सारख्या सारख्या प्रमाणांत घेनांत आनी म्हूण तांचो उपचार अर्दवट उरता. अशें जावचें न्हय म्हूण सरकारान डॉट्स हाची मांडणी केल्या. (Dots = Directly observed treatment, short - course chemotherapy) हे मांडणे सकल, भलायकी खात्याचो किंवा डॉट्साचेर प्रशिक्षण आशिल्लो मनशाच्या दोळ्या मुखार हो क्षयरोग आशिल्लो दुयेंत आपलीं वखदां घेता, जेणे करून ही खात्री जाता की ताणें सगळीं वखदां वेळार आनी सारखीं घेतल्या म्हूण. हो वखदां दिवपी मनीस ताज्या घरचो/कुटुंबांतलो आसूंक फावना.

३.क्षयरोगाचो प्रचार थांबोवपाखातीर दुयेंतानी खांकताना, शिंकताना नाकातोंडाचेर लेंस दवरचो आनी खंयीय थुंकचे न्ही. पुलमांवाच्या क्षयरोगान दुयेंत आशिंल्लो मनीस बंद कुडींत थुंकलो जाल्यार त्या थुंकयेंतले जंतू बरेच दीस जिवे रावतात आनी वाऱ्याची झुळूक वा उदक शिपडायनास्तना झाडल्यार ते वाऱ्याचेर हुबतात आनी हेरांचे कुडींत प्रवेश करून तांकां ही क्षयरोगाची इजा करतात.

एकाद्रया मनशांक क्षयरोग जाल्यार ताज्या घरच्या सगळ्या लोकांनी दोतोराच्या सल्ल्यान स्वताची तपासणी करून घेवंची आनी गरज पडल्यार योग्य तो उपचार करुन घेवंचो. तशेंच क्षयरोग जाल्ल्या मनशांक तांच्या सोयऱ्यांनी तो दोतोराच्या सल्ल्यानुसार पुराय उपचार करून घेता वो ना हाची काळजी घेवंची. तशेंच पुराय उपचार करून घेवंचे म्हणून ताका उमेद दिवंची.

फाटलीं कितलींशीच वर्सां लोकांचो असो विस्वास आनी समज आशिल्लो

की बारीक जोर हो अनुवांशिक रोग आसून तो घराण्यांत एके पिळगेकडल्यान दुसरे पिळगेक येत रावता. ह्या अशा अंधविश्वासाक लागून क्षयरोगाबद्दल एक भयानक भिरांत लोकांमदी आशिल्ली आनी आपल्या कुटुंबाकडेन हेर संपर्क दवरचेनात म्हुणून कुटुंबांतल्या खंयच्याय मनशाक क्षयरोग जालो जाल्यार त्या कुटुंबातली मनशां त्या रोगाबद्दल हेरकडेन उलय नाशिल्लीं. पूण आतां आमकां सगळ्यांक कळ्ळां की क्षयरोग कसो आनी किद्याक लागून जाता तो. जर आमी सगळ्यांनी एकठांय येवन एकमेकांक पालोव दिवन वावर केलो जाल्यार आमच्या देशांतल्या क्षयरोगाचीं पाळां मुळां हुमटून काडपाखातीर आमी सगळे पुराय यश मेळोवंक पावतले.



कुश्टरोग

एक काळ असो आशिल्लो की कुश्टरोग म्हळ्यार लोकांच्या आंगार भंयान काटो फुलतालो. खूब जाणांक अशें दिसतालें की आदल्या जल्मांत जर पातक केल्लें आसत जाल्यार त्या पापाचीं पातकां फुटतात आनी कुश्टरोग जाता. कांय वर्सां फाटीं लोक ह्या दुयेंसाचेर वखद घेवंक अनमनताले. दोतोरागेर वचूंक भियेताले, कारण जर कुश्टरोग जाला अशें लोकांक कळत जाल्यार ते आपल्याक लागीं घेवचेना हो भंय आसतालो. कुश्टरोगी घरांतच रावन दीस काडटाले आनी मागीर हातां-पायांचीं बोटां गळून अपंगूळ जाताले. पूण महाराष्ट्रातले समाजसेवक बाबा आमटे हाणीं कुश्टरोगाविशीं लोकांचे दोळे उगडले. ताणीं कुश्टरोग्यां खातीर आश्रम उगडलो. तांचेर थंय उपाय करून खूब जाण ह्या पेरीग दुयेंसांतल्यान बरे जाले. बाबा आमटेन तांचे संवसार परत उबारून दिवपाक तांकां मदत केली. जिणेंतल्यान उठिल्ल्या लोकांक जगपाची नवी आस बाबा आमटेन दाखयली.

खरें पळोवंक गेल्यार कुश्टरोग हें दुयेंस शंबर टक्के बरें करूंक जाता. एक मात की ह्या रोगाचें निदान बेगोबेग जावंक जाय.

कुश्टरोगाचें निदान करतना ह्या लक्षणांचेर नदर दवरची-

१. कातीचेर दाग-हळदुवे, तांबशे वा तांब्या रंगाचे आसूं शकतात.

अ. सपाट आनी उबार आसूं शकतात.

ब. तांकां खाज येना.

क. तातूंत हून आनी थंडसाण, स्पर्श वा दुखीची संवेदना जायना.

ड. हे दाग कुडीचेर खंयय येवं येतात.

२. तांबश्यो वा कातीच्या रंगाच्यो गांठी वा गुळगुळीत चकचकीत फुलिल्ली जाडसर कात जिका संवेदना आसना.

पूण कातीचेर येवपी सगळेच दाग कुश्टरोगाचे नासतात. देखीक-

अ. जल्मखूण

ब. जंय खाज येता

क. जे धवे, काळे वा खर तांबडे आसतात

ड. जंय कात खवळांसारकी दिसता

इ. जे अकस्मात येतात वा ना जातात आनी बेगीन पातळतात.

भारत सरकारान कुश्टरोगाचेर जागरूताय आसची म्हण खूब येवजणी आखल्यात. ह्या वर्सा 'राष्ट्रीय कुश्टरोग निवारण कार्यावळ' चालू केल्या. ताच्या अंतर्गत, कुश्टरोग्यांक बरे करून तांका परत समाजांत वावुरपाचें मार्गदर्शन मेळचें म्हण कांय येवजणी आखल्यात.

गोंय सरकारानय कांय येवजणी भलायकी खात्यावतीन आखल्या त्यो म्हळ्यार कुश्टरोगाविशी जागरूताय, त्या रोगाचें लोकांक गिन्यान दिवप. तशेंच त्या रोगाचें निदान करून ताचेर उपाय सुचोवपाची तजवीज गोंयच्या भलायकी केद्रांत उपलब्द आसा.

साष्टी म्हालांतल्या माकाझान ह्या गांवांत कुश्टरोग्यांखातीर निवासी पध्दतीचें हॉस्पीटल आसा. थंय हे रोगी रावन बरे जावन घरा वचूंक शकतात.

●●●

पल्स पोलियो आनी हेर वासीनां

ह्या दिसांनी सगळेचकडे आमकां आयकूंक मेळटा तें 'पल्स पोलियो' वासीनां बद्दल. सगळेच लोक विचारतात 'तुमच्या भुरग्यांक पल्स पोलियोचें वासीन घालां न्हय?' भारत सरकारान १९९५ वर्सासावन सबंद देशांत 'पल्स पोलियो' सुरू केला संसारांतल्यान पोलियो हें दुयेंस ना करपाखातीर. खूप वर्सां फाटीं जरी देवी हें दुयेंस संसारांतल्यान ना केलें तरी आतां पोलियो हें दुयेंस सोपोवपाच्या मार्गार आमी आसात.

पोलियोमायलायटिस हें दुयेंस पोलियो व्हायरस नांवाच्या जंतूक लागून जाता. पोलियो चडकरून स म्हयने ते तीन वर्सां मेरेनच्या ल्हान भुरग्यांक जाता. ह्या दुयेंसाक लागून भुरगें अपंगूळ जाता. हो पोलियो व्हायरस एका मनशाकडल्यान दुसऱ्या मनशाक दुशीत उदकावाटेन पसरता. पोलियो व्हायरस जसो मनशाच्या आंगांत भितर पावलो की तो आंतकड्यांनी वाडीक लागता आनी परसाकडल्यान भायर वाठारांत पावता. पूण वासीनांतल्या व्हायरसाकडेन भुरग्यांक पोलियोचें दुयेंस दिवपा इतली शक्त नासता, तो फकत दुयेंसाचेर आळाबंद घालपाची शक्त भुरग्यांक दिवंक शकता. म्हूण वासीनांतल्या पोलियो व्हायरसाक इश्टागतीचो व्हायरस म्हणू येता. सगळ्या भुरग्यांक जर एकाच दिसा पोलियोचें वासीन दिलें जाल्यार वाठारांत फकत हो इश्टागतीचो व्हायरस पसरतलो आनी दुयेंसाचो व्हायरस दिसून येवचोना. हाका लागून फुडाराक पोलियो हें दुयेंस ना जातलें. ह्याच खातीर पल्स पोलियो वासीनाची कार्यावळ थारायल्या जेणे करून एकाच वेळार सगळ्या भुरग्यांक पोलियोचें वासीन दितात.

एक भुरगें जल्माक आयलें की ताका तरेतरेचीं वासीनां दितात. खंयचीं वासीनां आनी केन्ना दिवंचीं तें सकयल दिलां.

	देड म्हयनो	अडेज म्हयने	साडेतीन म्हयने	णव म्हयने	१८ ते २४ म्हयने	५ वर्सां	१०-१६ वर्सां
*बी.सी.जी.	एक इन्जेक्शन	-	-	-	-	-	-
डी.पी.टी.	पयलें इन्जेक्शन	दुसरें इन्जेक्शन	तिसरें इन्जेक्शन	-	बुस्टर इन्जेक्शन	-	-
*पोलियो	पयलो डोस	दुसरो डोस	तिसरो डोस	-	बुस्टर डोस	-	-
हुरहुरें	-	-	-	एक इन्जेक्शन	-	-	-
डी.टी.	-	-	-	-	-	एक इन्जेक्शन	
धोनकुटी	-	-	-	-	-	-	एक इन्जेक्शन

* भुरग्यांचो जल्म जर हॉस्पिटलांत जालो तर ताका बी.सी.जी. आनी पोलियोचें वासीन जल्मा उपरांत रोखडेंच दिवंचें.

तशेंच आनीक तरे तरेच्या दुसऱ्या दुयेंसांचेर वासीनां आयल्यांत तीं आपल्या भुरग्यांक दोतोराच्या सल्ल्याप्रमाणे दिवंचीं.

भुरगें देड म्हयन्याचें जालें की ताका पयलें पोलियोचें वासीन दितात आनी मागीर एका म्हयन्याच्या अंतरान आनीक दोन पोलियोचे डोस दितात. तशेंच भुरगें देड वर्साचें जातकच पोलियोचो एक बुस्टर डोस दितात.

खुपश्या लोकांचो हो समज आसा की आमी आमच्या भुरग्यांक वेळार सगळीं वासीनां केल्यांत म्हूण आमकां आतां तांका पल्स पोलियो घालपाची गरज ना. पूण तें तशें न्हय. जरी ० ते ५ वर्सामेरेनच्या सगळ्यां भुरग्यांक जरी

सगळीं वासीनां केल्यांत तरी पल्स पोलियोचीं वासीनां करप हें सामकें गरजेचें कारण आमकां पोलियो हो संसारांतल्यान सोपोवपाचो आसा.

भारत सरकारान १९९५ सालांत जेन्ना पल्स पोलियोची कार्यावळ सुरू केली तेन्ना भारतांत पोलियोच्यो ३४०६ केसीस दिसून आयिल्ल्यो. मागीर १९९९ सालांत ११२६ आनी २००१ सालांत २६८ केसीस मेळ्ळ्यो. सगळीं वासीनां करून घेतलीं तशेच पल्स पोलियोचे सारके डोस दिले जाल्यार आमच्या देशांतल्यान पोलियो नाच जावंक शकतलो.



सुरसुरें
(German Measels)

ल्हान भुरग्यांक जोर येतकच जर तांच्या आंगार कसलोय पुळेर, फोड दिसत जाल्यार घरचीं सगळीं फुगांव, वुरवुरें, सुरसुरें असलें किदेंय आसत म्हूण चिंतेस्त आसतात. सुरसुरें ह्या दुयेंसाक केन्नाच व्हडलेंशें म्हत्व दिलें ना. कारण हाजो जो पुळेर येता तो बारीक, तांबसर आसता आनी तीन चार दिसां भितर तो येता आनी मागीर नाच्च जाता. एकवेळ हें सुरसुरें येवन गेलें म्हूण कळ सुध्दा ना.

सगळ्यांत पयलीं रूबेला ह्या दुयेंसाची वळख आमच्च्याच देशांत, १८४१ सालांत एका ब्रिटीश वैद्यान केली.

रुबेला हें दुयेंस भुरगेपणांतूच जाता अशें न्हय. तें खयच्याय वयार आनी दादले - बायलांक, भुरग्यांक कोणाकूय जांव येता. रुबेलाचे जिवाणू एका मनशाकडल्यान दुसऱ्याकडे पसरूं येता.

रुबेलाचीं लक्षणां कशीं आसतात?

१. जोर येता, चड खर न्हय.

२. बारीक हलकोसो तांबसर पुळेर, जो पयलीं तोंडार, गळ्यार, मानेर येता आनी मागीर तो पुळेर फुडें हाता-पायांचेर पसरता. हो पुळेर तीन-चार दिसांनी कमी वा ना जाता.

३. केन्ना - केन्ना हो पुळेर आंगार येवन गेलो म्हणून सुध्दा मनशाक कळना.

अशें जर सुरसुरें येवन रोकडेंच आनी नकळत वता जाल्यार सुध्दा ह्या दुयेंसाक आमी इतलें म्हत्व कित्याक दिवपाचें?

- रुबेलाचो जिवाणू जर एके गुरवार बायलेचेर आघात करत, जाल्यार तिका न्हय पूण तिच्या गर्भांत आशिल्ल्या भुरग्याचेर खुपूच गंभीर/वायट परिणाम जांव येता.

-रुबेलाचो जिवाणू तिच्या गर्भांत आशिल्ल्या भुरग्याची वाड जावपाचेर आड येता.

- तशेंच गर्भपात जांव येता. भुरगें जर तशेंच जल्मांक आयलें जाल्यार ताका तरेतरेचीं दुबळेपणां तशेंच अपंगूळपणा येवं येता. जशें की

१. दोळ्यांचे दोश, आंधळेंपण

२. कानाचे दोश, भेड्डेपण

३. काळजाचे दोश. (हार्ट डिफेक्टस्)

४. फिगदाचे दोश. (लिव्हर डिफेक्टस्)

५. भुरगें मंदबुध्दीचें जांव येता. (मेन्टल रिटारडेशन)

एकदां रुबेलाचें दुयेंस जालें की ताजेर अजून कसलींच वखदां ना जेणे करुन ह्या जिवाणूचो नाश करूं येता. म्हूण हें दुयेंस जावच्या पयलींच ताजेर किदें तरी उपाय जावंक जाय.

लक्षांत आसूंदी ह्या दुयेंसाचेर आतां वासीन आसा आनी ज्या लोकांनी हें वासीन घेवना त्या प्रत्येकान हें वासीन करुन घेवंचेंच.

तातूंत सगळ्यांत गरजेचें म्हळ्यार १५ ते ४० वर्सांच्या बायलांक, कारण चडकरून ह्याच वयाच्या बायलांक गुरवाचार येता आनी तेन्ना हांच्या भुरग्यांक रूबेलाचेर संरक्षण मेळटा.

तशेंच आतां १ वर्सावयर सगळ्या भुरग्यांक हें वासीन करून घेंवचेंच कारण एकदां हें वासीन घेतलें की फुडें ह्या दुयेंसाचेर संरक्षण मेळटा.

आतां कळ्ळांच आसतलें तुमकां की सुरसुरें हें रोकडेंच येता आनी वता पूण ते फाटल्यान जायतीं अपंगुळपणा दवरून वचूं शकता.



डायरीया

आमच्या देशांत पातळ परसाकडे म्हळ्यार डायरीया जावप हें खुपशेकडेन दिसून येता. डायरीया जातकच आनीक खुपशीं दुसरीं दुयेंसां जांव येतात. तशेंच मनशाक मरण येवं येता. आनी हें चडशें पांच वर्सां सकयल्ल्या भुरग्यांक बादता. आतां पळोवया मनशांक डायरीया जाल्या म्हूण केन्ना म्हण्टात.

- मनशाक जेन्ना दिसांतल्यान तीन वेळांपरस चडदां उदकाभशेन पातळ परसाकडेन जाता तेन्ना आमी ताका डायरीया जाल्या अशें म्हणूं येता.

- जर मनशाक दिसांतल्यान तीन वेळांपरस चडदां सदां जाता तशेंच घट्ट परसाकडे जालें जाल्यार ताका डायरीया जाल्या अशें म्हणनांत.

- आवयच्या आंगावेलें दूद घेवपी भुरगें दिसांतल्यान खुपदां (१५ ते २०) पातळ, हडवें हागता. हाका डायरीया म्हणनात, तशेंच ल्हान भुरगीं दिसांतल्यान स-सात वेळां हागतात. जर ह्या सगळ्या भुरग्यांची सारखी वाढ जाता आनी तांचें वजन सारकें वाढता जाल्यार भिवपाचें कांयच कारण ना. कारण ही डायरीया न्ही, हें दुयेंसय न्हय.

- थोड्या लोकांक चडकरून भुरग्यांक खाल्या बरोबर रोकडेंच परसाकडे वचचें पडटा. हाका गेस्ट्राकोलीक रिफ्लेक्स म्हणटात. भुरगें जशें जशें वाडटा तशी तशी ही सवय कमी जायत वता. पूण लक्षांत आसुंदी की हांचें परसाकडे पातळ आसना.

डायरीया कितल्या तरेच्यो आसतात :-

१. अक्युट डायरीया : जेन्ना मनशाक अकस्मात दिसांतल्यान खुपदां पातळ परसाकडेन जावपाक लागता.

२. डीजेन्टरी : जेन्ना पातळ परसा कडेन जाता आनी तातूंत रगत पडूंक लागता तेन्ना ताका डीजेन्टरी जाल्या अशें म्हण्टात.

३. परसीस्टन्ट डायरीया : जर अक्यूट डायरीया वा डीजेन्टरी जावन १४ दिसांवयर उरली जाल्यार ताका परसीस्टन्ट डायरीया म्हण्टात.

डायरीया कशी जाता : डायरीया हें दुयेंस तरेतरेच्या जंतूंक लागून जाता. हे जंतू जर दुशीत उदकांतल्यान वा जेवणांतल्यान आमच्या पोटांत पावत जाल्यार आमकां डायरीया जांव येता. एकदां डायरीया जाली की ताजेर उपाय रोखडोच करपाक जाय तें जालेंच. पूण ही डायरीया जावंची न्हय म्हूण आमी स्वताच खुपशी कुयदाद घेवंक जाय. आतां पळोवया आमी डायरीया जावंची न्हय म्हूण किदें करपाचें तें:-

१. खावपाक, पिवपाक, रांदपाक नितळ उदक वापरूंक जाय. उदकाच्यो टांकयो वा उदक भरून दवरता तीं आयदनां सदांच नितळ आसचीं. हीं खावपाच्या उदकाचीं आयदनां, टांकयो, कोयर, घाण वा संडासा पासून पयस आसच्यो.

२. खावपा-पिवपाच्यो वस्तू सदांच धापून दवरच्यो.

३. जेवच्या पयलीं तशेंच संडासांत वचून येतकच हात नितळ उदकान धुवंचे.

४. उकत्यार परसाकडे बसचें न्हय. तशेंच ल्हान भुरग्यांचें परसाकडे उकत्यार उडोवचें न्हय.

५. खूप दीस उरिल्लें शेळें जेवण जेवचें न्हय.

६. सामक्या ल्हान भुरग्यांक डायरीया जावंची न्हय म्हूण ४ ते ६ म्हयने जातासर भुरग्यांक फक्त आवयचेंच दूद दिवचें, आनी भायलें कांयच घालचें न्हय.

७. तशेंच ल्हान भुरग्यांक जर वाटी, कुलेरान, बोमान दूद घालचें पडत जाल्यार तीं धुवन उदकान सळसळावन मागीर वापरचीं.

८. भुरग्यांचीं तशींच जाण्ट्यांचीं नाकटां ल्हान आनी स्वच्छ दवरचीं.

डायरीया जातकीच ताजेर उपाय कसो करचो:

तीन ते चार वेळांपरस चड जर मनशाक पातळ परसाकडे जावपाक लागत जाल्यार रोखडेंच ताणें ओरल रिहायड्रेशन सोल्यूशन सुरू करचें. हें सोल्यूशन तयार करपाचो पिठो तुमचेकडेन नासलो जाल्यार हें सोल्यूशन घरा कशें तयार करचें तें पळयात - एक लिटर उदकांत एक कुलेर मीठ आनी चार कुलेरां साखर खिरोवंची आनी हें सोल्यूशन दिवंचें. एक मात लक्षांत आसुंदी हें उदक २४ वरां वयर वापरचें न्हय. ही अशी सुरूवात केल्ल्यान मनशाक डीहायड्रेशन जावंक पावना. असो एक समज आसा, डायरीया जातकच लोक पोटाक कमी घेतात आनी थोडीं तर पोटाक सामकेंच घेनांत. हें अशें करप चुकीचें.

- डायरीया जातकच मनशान आपलें सदाचें जेवण चालू दवरचें. फकत तिखसाण कमी करची.

- पातळ पेय चडशें घेवंचें. शितावयलो निवोळ, दाळीचें उदक, जिऱ्याचें उदक.

- धंयान वा ताकान कालोवन शीत जेवप सामकें बरें.

-सगळ्या तरेची फळां - सफरचंद, दाळींब, केळीं खावंचीं.

- जीं ल्हान भुरगीं आंगावयलें दूद घेतात तांकां तें चालूच दवरचें.

- सॉफ्ट ड्रींक्स (लीम्का-पेप्सी) गोड फ्रूट जूस तशेंच ग्लुकोज पिठो उदकांत घालून दिवंचो न्हय. हांच्या गोडसाणीन डायरीया वाडू शकता.

हें सगळें करून डायरीया जर कमी जायना जाल्यार मागीर त्या मनशाक दोतोरागेर व्हरचो.





दोणकुटी
(Tetanus)

खुपशे लोक पडून, घाय जावन, झरकटून, सुणे चाबून आनी तरेतरेच्यो दुखापती जावन आरोग्य केन्द्रांत येतात. हे चडशे लोक दोतोराकडे आपल्याक एक दोणकुटीचें इंजेसांव करून घेवपाक येतात. हांतुंतले थोडे लोक घाय/ दुखापत जातकच रोकडेच येतात पूण कांय लोक आसात जांका वेळ मेळतकच, याद जातकच नाजाल्यार दुसऱ्या कोणेय दोतोरागेर वचपाक सांगतकच ते येतात. मागीर ते दोन-तीन आठ दिसां उपरान्त जायना!

दोणकुटीचें दुयेंस जावपी जिवाणू मातयेंत आनी धुळींत आसतात. हे जिवाणू घाये, दुखापती जातकच उकते कातिंतल्यान मनशाच्या आंगांत पावतात आनी मागीर थंय टेटानोस्पास्मीन नांवाचें वीख तयार जावपाक कितलेय दीस लागूं येतात (६-१० दीस) पूण अशेंय दिसून आयलां की कमीत कमी ६ वरांनीय हें वीख तयार जावपाची सुरवात जांव येता. तशेंच ताका म्हयनोभरूय लागूं येता. आतां तुमकां कळलांच आसतलें की दुखापत जातकच रोकडेंच किद्याक हें दोणकुटीचें इंजेसांव घेवंक जाय, म्हणचेच शक्यतो ६ वरां भितर.

हे जिवाणू आमचे कुडींत कशे पावतात?

- कसल्याय ल्हान - व्हड घायांतल्यान.
- सुणें, माजर, जीव, सर्पान दांत लायल्यार, नाकश्यो लायल्यार,.
- ल्हासल्यार

- ऑपरेशन, इंजेसांव, बाळंत करतना, दात काडतना आनी कसलीय शस्त्रक्रिया करतनां जीं शस्त्रां (instruments) वापरतात तीं जर सारखी जंतूविरयत केल्लीं नासलीं (unsterilised) जाल्यार.

- अन्य कसलींय कातीचीं दुयेंसां जावन जेणे करून हे जिवाणू कुडींत पावं येतात.

- कसल्योय कळमेल्ल्यो वस्ती कातीक तोपल्यो जाल्यार.

दोणकुटी जावप म्हळ्यार किदें जाता?

- हें दुयेंस कसल्याय घायांतल्यान कुडींत भितर सरता.
- तोंड घट जाता (Lock Jaw) आनी एकसारकें कडकडटा.
- हात आनी पांय घट जातात आनी तांचे स्नायू कडकडटात.
- खुबे धरून खांद्यामेरेन फाट बागवता. (opisthotonus).
- सबंद कूड घट जाता.

दोणकुटीचो प्रतिबंधक उपाय **(prevention)** किदें?

१. सगळ्यांत सोपो आनी बरो उपाय म्हळ्यार दोणकुटीचें वासीन (teteanus toxoid) करून घेवप. हें वासीन कसलोय घाय जातकच स वरां भितर घेवपाक जाय. तशेंच ल्हान भुरग्यांक योग्य त्या वेळार हीं दोन वासिनां (ट्रीपल) दिवंचीं. अशें केल्ल्यान तांकां दोणकुटी जावंक पावना. जर तुमच्या भुरग्यांक सगळीं ट्रीपल (DPT) वासिनां सारखीं वेळार आनी सारखीं वयार केल्यांत जाल्यार तांकां मदीं जर कसलेय घाये जाले जाल्यार परतून परतून दोणकुटीचें वासीन करून घेवपाची गरज पडना. तशेंच गुरवार बायलांनी योग्य त्या वेळार हीं दोन वासिनां, एका म्हयन्याच्या अंतरार करून घेवंचीं. अशें केल्ल्यान तिका स्वताक तशेंच जल्मांक येवपी भुरग्याक दोणकुटीची बादा जावंक पावना.

२. कसलोय घाय, दुखापत, झरकटतकच रोकडोच नितळ उदकान घाय धुंवचो आनी जंतुनाशक वखद लावंचें. गरज आसत जाल्यार दोतोरागेर वचून वखद-मलमपट्टी करून घेवंची.

३. घायांतल्यान रगत येता जाल्यार ताजेर एक नितळ, दाटसो कपडो दामून-चिड्डून धरचो. अशें केल्ल्यान रगत येवपाचें कमी जाता वा थांबता. पूण तें रगत

थांबपाक जाय म्हूण ताजेर हळदीपिठो, कॉफीपिठो, शेण थापपाचें आनी असले घरगुती, भलायकेक वायट अशे उपाय केन्नाच करचे न्हय.

लक्षांत आसूंदी की दोणकुटीचें दुयेंस एका मनशाकडल्यान दुसऱ्या मनशाक जायना. अशें करून जर प्रत्येक मनशान आपली आनी आपल्या बायल-भुरग्यांची जर सारखी वेळार आनी वयार काळजी घेतली आनी आपल्याक जावपी ल्हानश्या घायाचेर सुध्दां जर सारखें लक्ष दिलें आनी सारखो उपाय केलो जाल्यार आपल्याक दोणकुटी जावपाची शक्यताय आसचिना.



रेबीज

आमच्या गोंयांत माजरां-सुणीं हीं सगळेच कडे आसतात. खुपशे लोक कुत्रीं-माजरां पोसतात, आवड म्हूण. हीं जनावरां पोसप म्हळ्यार तांची खुपशी कुयदाद घेवंची आसता. तांचें जेवण, खाण, दुयेंसां, वासीनां, न्हाण-धुणें जशें मनशांचें करतात तशेंच तांचेंय करचें आसता. आमकां रस्त्यांचेर भोंवतात तीं कितलीशींच सुणीं दिसतात. हांची कोण कुयदाद घेता? पूण जर तर एक सुणें चाबलें जाल्यार ताजेर सगळ्यांचेंच लक्ष वता. चड करून जाका तें चाबलां ताचें.

आतां आमकां समजून आयलां सुणीं दोन तरांची आसात. १) पोसलेलीं २) रस्त्यार भोंवतात तीं.

जर तर एक सुणें कोणाकूय चाबलें जाल्यार ताका प्रथमोपचार कसो दिवंचो.

- सगळ्यांत पयलीं चाबला तो जागो (घाय जाला तो) भरपूर उदकान आनी शाबू लावन धुवन घेवंचो.

- जर तर तें सुणें पोसलेलें आसत, जाल्यार ताच्या मालकाकडल्यान ताची सगळी खबर काडून घेवंची म्हणजे :

i. ताका वासीन केलां जाल्यार?

ii. तो ह्या दिसांनी असोच कोणाक चाबला वा ताच्या वागणुकेंत बदल जाला?

iii. तो दुयेंत आसा जाल्यार?

- जर तें रस्त्यावयलें सुणें आसत जाल्यार आनी वेळ काडपाचो ना. ह्या मनशाक रोकडोच दोतोरागेर व्हरचो आनी फुडलो उपचार सुरू करचो.

- तशेंच पोसलेल्या सुण्याक जर वासीन करूंक ना वा ताच्या वागणूकेंत कसलोय बदल दिसत जाल्यार त्या मनशाक रोकडोच दोतोरागेर व्हरचो.

- जर सुणें बरें आसत, वासीन केलां जाल्यार आनी जर १० दीस पासून सुण्याचेर लक्ष दिवपाक म्हणचेच सुण्याचेर जर नजर दवरूंक मेळटली जाल्यार ताचेर लक्ष दवरपाचें.

- जर हें सुणें १० दिसां भितर मेलें, आनी जर तुमी उपचार सुरू करूंक ना जाल्यार दोतोरागेर वचून रोकडोच उपचार सुरू करात.

हें लक्षांत आसूंदी

१. रेबीज दुयेंस जालां तें सुणें १० दिसां भितर मरता.

२. रेबीज दुयेंसाचे जिवाणू सुण्याच्या दातांत न्हय पूण ताचे लाळेंत आसता.

३. सुणें चाबत जाल्यार झाडो-पालो, गावठी वखदां करच्या पयलीं एका दोतोराचो सल्लो घेयात. अशें केल्ल्यान वखदां वेळार घेवप जातात.

४. सुणीं-माजरां पोसपी लोकांनी तांका वेळार वासीनां करून घेवंचीं. अशें केल्ल्यान दुसऱ्यांकूच न्हय पूण तांका स्वताकूय रेबीज दुयेसांकडल्यान संरक्षण मेळटलें.

५. सुणीं-माजरां वा दुसरीं जनावरां बरोबर वावुरपी लोकांनी आपल्याक वासीनां करून घेवंची.

हायड्रोफोबिया

रेबीज जाल्ल्या जनावरान जर मनशाक घास मारत जाल्यार ताका हें दुयेंस जाता आनी हाका हायड्रोफोबिया म्हणटात.

- चड करून हें दुयेंस मनशाक रेबीज जाल्ल्या जनावरान चाबतकच तीन ते आठ आठवड्यांनी दिसून येता. (पूण चाबतकच चार दिसांनीच तशेंच खूप वर्सांनीय मनशांक रेबीज जाता म्हणपाचें दिसून आयलां)

- ह्या दुयेंसाची सुरवात जातना मनशाची तकली उसळता, आंग फोडटा, ताळो दुखता आनी मातसो जोर येता. हें सगळें ३-४ दीस जाता. चडश्या मनशांक

सुणें चाबलां थंय दुखता. तशेंच तो भाग मुयेल्ल्या भशेन जाता.

हळूहळू हें दुयेंस नेर्वांनी पसरूंक लागता आनी (involves the nervous system) मनीस चिडचिडो जाता, ताका वारें, बोवाळ, उजवाड सोसना. तशेंच ताचे सगळे स्नायू घट जावन येतात (muscle spasm) जेणे करून ताका खावपाक-पिवपाक त्रास जाता. इतले की उदक सुद्धां पिवपाक जमनां आनी निमणेकडे उदकाक पळयल्यार तांका भंय दिसता. आपल्याक दुखतलें म्हूण तो उदक सुद्धां पिवपाक भियेता - हाकाच हायड्रोफोबिया म्हणटात. अशें जातकच २-४ दिसां भितर हो मनीस मरता.

कुत्रीं-माजरां चाबलीं जाल्यार तांचेर दुर्लक्ष करूं नाकात, रोकडोच दोतोराचो सल्लो घेयात. तशेंच घरांत पोसलेल्या जनावरांची काळजी घेयात. तांका वेळार वासीनां तोपून घेयात. अशें केल्ल्यान तुमी जनावरांचेरूच न्हय पूण आपल्याच्याय रेबीज दुयेंसाचेर प्रतिबंधक उपाय करतात.



स्तनांचो कर्करोग

आज संसारांत आमकां तरे तरेचीं दुयेंसां आयकूंक येतात. थोडीं दुयेंसां जावप, ना जावप हें आमच्या हातांत आसता आनी थोडीं अशीं दुयेंसां आसतात जीं आमकां नकळत जांव येतात. अशेंच एक दुयेंस जावन आसा 'ब्रेस्ट कॅन्सर' म्हळ्यार स्तनांचो कर्करोग. ब्रेस्ट कॅन्सर जावप हें कोणाच्यानूच थारांव नजो. पूण हें दुयेंस जर बेगीन कळून येत जाल्यार हाका लागून येवपी मरणां खुपशीं कमी जांव येतात वा मरण फुडें धुकलूंक अवश्य मेळटा.

सगळ्या कर्करोगांनी बायलांत स्तनांचो कर्करोग सामको चड प्रमाणांत दिसून येता. दर आठ बायलां मदीं एके बायलेक आपल्या जिवितांत स्तनांचो कर्करोग जावपाची शक्यता आसता. दर वर्सा सुमार ४०,००० बायलांक स्तनांचो कर्करोग जाता आनी ताजेर जर वेळार उपाय केलो जाल्यार हातुंतल्यान सुमार ७४% बायलो वाचूंक शकतात. तशेंच दर वर्सा १२,८०० बायलो स्तनांचो कर्करोग जावन मरण पावतात.

मनशाची कूड ही कोट्यांनी पेशींवरवीं तयार जाल्ली आसता. नियंत्रणान ह्या पेशींची वाड आनी नाश मनशाचे कुडींत जायत आसता. ह्या नियंत्रण वावरांत जर कसलीय आडमेळीं आयलीं जाल्यार ह्यो पेशी वाडत रावतात आनी ट्यूमर तयार जांव येता. होच ट्यूमर फुडें कॅन्सर जावंक येता. तशेच सगळेच ट्युमर कॅन्सर नासतात.

एकदां ट्यूमर तयार जाल्या उपरांत कांय पेशी फुटून कुडीच्या हेर भागांनी वता आनी अशेतरेन आनिकूय दुसरेकडेन ट्यूमर जांव येतात. जर सुरवातीकच

ही गजाल लक्षांत आयली जाल्यार ताचेर बरे जावपासारखे उपाय करप शक्य जाता. कॅन्सराची स्टेज जितली चड फुडें पावता तितले ताजेर उपाय करप अदीक कठीण जाता.

ब्रेस्ट कॅन्सर कोणाक जांव येता :-

१. ब्रेस्ट कॅन्सर दादल्या-बायलांक दोगांकूय जाता. पूण दादल्या परस चड प्रमाणांत बायलांनी दिसून आयला.

२. जशें जशें बायलांचें वय वाडटा. तशें-तशें हें दुयेंस जावपाची शक्यता वाडटा. चडशे ४०-५९ वर्सांच्या वयोगटांतल्या बायलांनी म्हणजेच ज्यांची म्हयन्याची पाळी जावपाचें बंद जाल्या तांच्यांत हो कर्करोग चडसो दिसून आयला.

३. ज्या बायलांच्या आजयांक, आवयांक, मावशांक, भयणींक हें दुयेंस जाल्लें आसा तांकांय हें दुयेंस जावपाची चड शक्यता आसता.

४. ब्रेस्ट कॅन्सर जावप हें बायलांच्या हॉरमोन्साचेर खुपशें अवलंबून आसता. पूण ज्या बायलांक भुरगीं जावंक ना तांकां हेर बायलांपरस १०%-३०% जावपाची चड शक्यता आसता. तशेंच ज्या बायलांक वयाच्या ३० वर्सां उपरांत भुरगीं जाल्यांत तांकां हें दुयेस जावपाचें प्रमाण वाडटा.

५. सोरो पिवपी, सिगरेट वोडपी लोकांक हें दुयेंस जावपाची शक्यता चड आंसता.

आतां पळोवया हें दुयेंस बेगीन आनी वेळार कशें कळून येता.

ब्रेस्ट कॅन्सर जावप हें आमच्या हातांत नासता. पूण हें दुयेंस जर वेळार कळून आयलें जाल्यार ताजेर बेगीन आनी सारखो उपाय करूं येता आनी खुपश्यो बायलो ह्या दुयेसांतल्यान बऱ्यो जातात.

१. सगळ्यांत बरो उपाय म्हळ्यार प्रत्येक बायलेन आपलीं स्तनां स्वता तपासचीं आनी तिका आपल्या स्तनांत कितेंय वेगळें दिसलें जाल्यार रोखडोच दोतोराक मेळून ताजेर उपाय करचो. हाका ब्रेस्ट सेल्फ ऑक्झामिनेशन म्हण्टात. ही स्वताची तपासणी करतना लक्षांत आसचें.

अ - ही तपासणी प्रत्येक म्हयन्याक करची.

आ - म्हयन्याच्या पाळीच्या सातव्या ते धाव्या दिसा करची.

इ - पाळी जायना तांणी म्हयन्यान एकदां खंयच्याय दिसा पूण तेच तारखेक

करची.
ई - जशें जशें वय वाडटा तशे तशे स्तनांचो आकार बदलता. सगळ्या बायलांनी आपल्या स्तनांचो आकार लक्षांत दवरूंक जाय.
उ - थोड्या बायलांची म्हयन्याची पाळी लागीं पावतां पावतां स्तनांचे आकार बदलता, ते भरलेले दिसतात आनी पाळी जातकच तीं स्तनां परत आपलो आकार घेतात.

२. सगळ्या ५० वर्सां वयल्या बायलांनी ब्रेस्ट मेमोग्राम करून घेंवचो. हो प्रत्येक दोन ते तीन वर्सान एकदां तरी घेवंक जाय.

३. प्रत्येकान सकस आहार घेवंचो. आहारांत भरपूर भाज्यो, फळां घेवंचीं. तेल-तुपाचे जिन्नस कमी प्रमाणांत घेवंचे.

४. प्रत्येकान कसलोय तरी व्यायाम करचो जेणें करून आपलें वजन जाय तितलेंच दवरचें.

५. सोरो, सिगरेट हाज्यापासून पयस रावंचें. ३,४,५ ह्या क्रमांकावेल्यो गोष्टी केल्यो जाल्यार ब्रेस्ट कॅन्सरच न्हय तर खुपशीं हेर दुयेंसां जावपाक मदत जातात.

आतां तुमकां कळ्ळां आसतलेंच की ब्रेस्ट कॅन्सर म्हळ्यार किदें आनी तो कसो जाता तो. प्रत्येक बायलेन जर आपल्या स्तनांची म्हयन्याक म्हयन्याक स्वताच तपासणी केली जाल्यार स्तनांचो कर्करोग बेगीन कळूं येता आनी ताजेर बेगीन उपाय जांव येता. हें आमच्या बायलांच्या हातांत आसा.

स्तनांचो रोग परिक्षण करून घेवपाखातीर बायलमनशेन खासा आपल्या स्तनांची तपासणी करून घेवंक जाय. ते पासत दृश्य आनी स्पर्श अशो दोन चाचण्यो घरच्या घरा करच्यो. ते खातीर ही अशी पध्दत करूं येता.

दृश्य:
१. हारशा मुखार उबे रावात आनी प्रत्येक स्तनाकडेन वेगवेगळे तरेन पळयात. तांचो आकार, रंग, ठेवण आनी तुमच्या स्तनांची आनी चीवांची दिशा लक्षांत घेयात.
२. तकलेवयर हात उबारात आनी दोनूय कुशीनी वळतना स्तनांकडेन पळयात.
३. कुल्यांचेर तुमचे हात दवरात आनी खांदे मुखार व्हरात आनी स्तनांचें परिक्षण

करात.

स्पर्श:

१. हारशा मुखार उबे रावन गळ्याच्या हाडासकयलच्यान स्पर्श करून चाचणी घेयात.

२. परिक्षण करतना दाव्या हातान उजव्या स्तनाचें परिक्षण करात. हाताच्या मदल्या तीन बोटांक बॉडी लोशन लायात. थारावीक दाब दिवन बोटांची हालचाल फाटीं वो फुडें वर्तुळाकार करात. (जशे वयर सकल, वाटकुळे वो स्पोकस् पध्दतीन) जातूंत स्तनांचो सगळो भाग म्हळ्यार चींव बी मेळून एक थारावीक पध्दतीन परिक्षण करात.

- हें परिक्षण खाकोळांतल्या पेशींचेर करात.

- तुमच्या उजव्या हातान आतां दाव्या स्तनाचें तशेंच परिक्षण करात.

३. सकयल न्हिदून एक हात माथ्यावयर दवरात. खाकोळ सोडून हेर भागांचें परिक्षण करात.

आतां हात बदलून दुसऱ्या स्तनाचें परिक्षण करात.



भायली पिडा

भायली पिडा म्हळ्यार एक अशें दुयेंस जाचे जंतू आशिल्ल्या लोकांक १) लैंगिक संबंदान २) दुशीत रगत दिल्यार ३) भायली पिडा आशिल्ल्या आवयच्या पोटांतल्या गर्भाक जाता.

भायली पिडा वेगवेगळ्या जंतूंपासून जाता आनी दर एका जंतूप्रमाण दुयेंसांचीं लक्षणां वेगवेगळीं आसतात. भायली पिडा खूप तरेच्यो आसात. पूण तांतली चड प्रमाणांत मेळटा ती सिफिलीस, गनोरीया शेंक्रॉईड, लिंफोग्रेनुलोमा वेनेरीयम, वेनेरीयल वार्ट, हर्पीस, एड्स.

भायली पिडेचीं लक्षणां:

१. मनशाच्या लैंगिक अवयवांचेर घाये वा जखम जाता. तातुंतल्यान मातेर व्हांवता - ही सिफिलीस, शेंक्रॉईड, लिंफोग्रेनुलोमावेनेरीयमचीं लक्षणां.

२. मुतता आसतना जळजळ जावप, दुखप वा पूं येवप हीं गनोरियाचीं लक्षणां.

३. जांगेत गुठां येवप, जांगडांच्या खांचीत गांठी वाडिल्ल्यो दिसतात.

४. हीं लक्षणां आशिल्ल्या मनशांचो चड लोकांकडेन लैंगिक संबंद दवरल्ल्याची गवाय मेळटा.

हें दुयेंस योग्य तो उपाय घेवन पुराय तरेन बरो जाता. मुळावे अवस्थेंत उपचार घेत जाल्यार हें दुयेंस सामकें बरें जाता. आयज ह्या दुयेंसाचेर बरी खात्रीचीं आनी परिणामकारक वखदां आसात.

हेर दुयेंसां भशेनच हेंय एक दुयेंस जाचेर बरे उपाय आसात देखून भायली पिडा जाल्ल्या मनशांनी लज धरिनासतनां रोखडेंच दोतोरांकडे वचून उपाय करून घेवंचो.

मुळावे अवस्थेंत जर ह्या दुयेंसाचेर उपाय जाले ना जाल्यार ताजे मनशाचेर वायट परिणाम जांव येतात. १) काळजाचीं दुयेंसां २) वांझपणा येवप ३) मानसिक त्रास ४) अर्धांगवायू आनी अशे जायतें जांव येता आनी हे परिणाम कायमचे उरतात. इतलेंच न्हय तर भायली पिडा जाल्ल्या आवयकडल्यान तिज्या भुरग्यांक गर्भांत हें दुयेंस पासार जांव येता. देखून प्रत्येक गुरवार बायलेन आपलें रगत भायली पिडे खातीर तपासून घेवंचें आनी गरज पडत जाल्यार ताजेर रोखडींच वखदां घेवंचीं.

हो रोग कसो पसरता?

हें दुयेंस आशिल्ल्या मनशाकडेन लैंगिक संबद दवरलो जाल्यार.

हें दुयेंस आशिल्ल्या मनशान वापरिल्ल्यो सुयो वापरल्यो जाल्यार.

रोगाची लागण जाल्ल्या मनशाचें रगत दुसऱ्या मनशाक दिलें जाल्यार.

गुरवाचारांत आवयक हो रोग आसल्यार ताजी बादा तिच्या गर्भांतल्या भुरग्यांक जांव येता.

हें दुयेंस जावप पुराय तरेन आमच्याच हातांत आसा आनी म्हूण आमी जर प्रत्येकान आपल्या जिवाची कुयदाद घेतली जाल्यार आमी हें दुयेंस जावपाचें टाळूं शकतात. हें कशें शक्य आसा तें पळोवया.

१. एका परस चड जाणांकडेन लैंगिक संबंद दवरचो न्हय. आपल्या एकाच साथीदारावांगडा संबंद दवरप सदांच बरें.

२. वेश्या जांकां हें दुयेंस जावपाचो चड भंय आसता तांचेकडेन वच्चें न्हय. असले संबंद दवरपाची गरज जर दिसता जाल्यार कंडोम वापरूंक जाय.

३. घुवळी वखदां घेवं नाकात. दुसऱ्यान वापरिल्ल्यो सुयो वापरूं नाकात.

४. रक्तदात्यान दिल्लें रगत सुरक्षीत आसा हाची खात्री करून घेवंची.

आयज ह्या दुयेंसा संबंदान सगळ्यांक म्हायती आसप गरजेचें, किद्याक तर आयज एड्स हें दुयेंस सगळेकडेन पसरपाक लागलां आनी जांकां भायली पिडा आसा तांकां एड्साची लागण जावपाची शक्यताय चड आसता.



एड्स

दर वर्सा एक डिसेंबर संसारीक एड्स दीस म्हूण पाळटात. हें एक अशें दुयेंस ज्याचेर अजून योग्य उपचार आनी प्रतिबंधक लस मेळूंक ना. म्हूण एड्साबद्दल सगळी जाणविकाय आसप हेंच गरजेचें.

एड्स हें एच् आय् व्ही नांवाच्या जंतूंक लागून जाता.

ए - अक्वायर्ड
आय - इम्युनो
डी - डेफिशियन्सी
एस् - सिन्ड्रोम

एच - ह्युमन
आय - इम्युनो डेफिशियन्सी
व्ही - व्हायरस

हो व्हायरस मनशाच्या रोग प्रतिकार शक्तीचेर आक्रमण करता देखून ह्या मनशाक तरे-तरेचीं दुयेंसां जावंक लागतात. एकदां मनशाक एच आय् व्ही इन्फेक्शन जालें की तें ताका आयुश्यभर उरता. एच् आय् व्ही विषाणूची लागण वा एड्साचेर अजून मेरेन कसलेंच वखद येवंक ना आनी देखून सावधानकाय बाळगप होच ताजेर उपाय जावन आसा.

एड्स दुयेंस खूप वर्सांपासून जगांत आसा. सगळ्यांत पयलीं १९८१ सालांत अमेरिकेंत समलिंगी संबंद दवरणाऱ्या मनशांत एड्साचें दुयेंस सापडिल्लें. तशेंच भारतांत १९८६ सालांत आनी गोयांत १९८७ सालांत एड्साचें दुयेंस पयल्याच वेळा सांपडिल्लें.

एच् आय् व्ही ह्या विषाणूंची बादा जाल्ल्या लोकांची आकडेवारी
संबंद जगभर - अदमास ४०० लाख
भारतांत - अदमास ४० लाख
गोयांत - अदमास १०-१२ हजार

एच आय व्ही विषाणू आमचे कुडींत प्रवेश करतकच ३-४ आठवड्या उपरांत त्या मनशाक जोर, आंग-दुखप, ताळो दुखप, कातीचेर खाज सुटप अशीं लक्षणां दिसतात. पूण हीं लक्षणां ३-४ दिसांनी कमी जातात आनी मागीर फुडलीं ५-१० वर्सां हो मनीस सामको बरो आसता. पूण एक, ताजे कुडींत एच आय व्ही विषाणू आपलें काम करीत आसतात. म्हणजेच त्या मनशाची जन्मजात प्रतिकार शक्ती कमी करता. पूण ह्या वेळार त्या रोगाचीं कसलींच लक्षणां दिसून येनात आनी हाका लागून नकळत हो एच आय व्ही विषाणू एके कुडींतल्यान दुसरे कुडीमेरेन पावता.

ह्या ५-१० वर्सां उपरान्त मनशाची रोग प्रतिकार शक्ती सामकीच कमी जातकच मागीर ताका एड्स दुयेंस जाता.

१. एच आय व्ही विषाणुचो मनशाचे कुडींत प्रवेश.
२. एच आय व्ही ची लागण जावन फुडलीं ५-१० वर्सा मनीस सामको बरो उरता.
३. एड्स.
४. मरण येता.

आतां लक्षांत आयलांच आसतलें की एच आय व्ही विषाणू कुडींत प्रवेश करतकच मनशाची प्रतिकार शक्ती कमी करीत करीत एड्स जावपाक ५-१० वर्सां वतात आनी मागीरूच मनशाक मरण येता.

एड्साचीं लशणां अशीं आसतात

मुख्य लक्षणां

१. एका म्हयन्यावयर जोर येवप

२. मनशाचें १० टक्के वजन कमी जाता

३. म्हयन्यावयर पातळ परसाकडे जावप

दुसरीं लक्षणां

४. एक म्हयन्यावयर खोकली येवप

५. कातीचे विकार जावप

६. क्षय रोग

७. मेंदवाचे विकार

८. वेगवेगळ्या तरेचे कर्क रोग ह्या सारकीं दुयेंसां जातात

एच आय व्ही विषाणुचो संसर्ग/प्रसार कसो जाता

एच आय व्ही विषाणुचो प्रसार रगत, वीर्य आनी योनीमार्गांतल्यान जांव येता.

१. एच आय व्ही ची लागण आशिल्ल्या मनशाबरोबर लैंगिक संबंद दवरले जाल्यार.

२. एच आय व्ही ची लागण आशिल्ल्या आवयकडल्यान गुरूवारपणांत आनी दुदांतल्यान तिच्या भुरग्यांक.

३. जर एच आय व्ही ची लागण आशिल्ल्या मनशान रगत दान केलें आनी हें रगत जर खंयच्याय एका मनशाक दिलें जाल्यार त्या मनशाक एच आय व्ही ची लागण जांव येता.

४. जंतूनाश करूंक नाशिल्ल्या सुयांचो, इंजेक्शनांचो वा हेर आमच्या कातीक तोपपी कसल्याय उपकरणांचो वापर केलो जाल्यार.

एच आय व्ही विषाणुंचो संसर्ग कसो जायना

एच आय व्ही ची लागण आशिल्ल्या मनशाक

१. वेंग मारप

२. तांचे बरोबर हात मेळोवप
३. तांची पापी घेवप
४. खोंकलेंतल्यान
५. शिकेंतल्यान
६. आयदनांचो, टेलिफोनाचो, संडासाचो वापर
७. स्विमिंग पूल वा आनी कांय सर्वसादारण संपर्कांतल्यान ह्या विषाणुची लागण जायना.
८. तशेंच जळार, आनी खंयच्याय किडीपासून ह्या विषाणुचो संसर्ग जायना.

एच आय व्ही/एड्स आपल्याक जावंचो न्हय म्हूण किदें करप
१. सुरक्षित लैंगिक संबंद दवरप
२. एकापरस चड मनशांकडेन लैंगिक संबंद दवरचो न्हय.
३. कंडोम चो वापर करप
४. गुप्तरोग वा आनी कसल्याय लैंगिक संबंदांतल्यान जाल्ल्या रोगांचो रोखडोच उपाय करप.
५. एका मनशाक जर रगताची गरज पडली जाल्यार, रगत दिवपी मनशाची रगत तपासणी पयलीं करची आनी जर त्या मनशाक एच आय व्ही ची लागण ना जाल्यार ताच्या रगताचो उपेग करचो.
६. कातीक तोपपाच्यो सुयो आनी हेर आयुदां वापरच्या पयलीं शिजयल्ल्याची खात्री करपाची.
७. दुसऱ्यान वापरिल्ल्या सुयांचो, ब्लेडीचो, दातांचो ब्रश वापरूंक फावना.
८. एच आय व्ही ची लागण आशिल्ल्या बायलांनी शक्यतो गुरवारपण टाळचें.

एच आय व्ही ह्या दुयेंसाचेर मार्गदर्शन आनी रगत तपासणी करपाची सुविधा गोंय वैजकीय महाविद्यालय, बांबोळी हांगा ओ.पी.डी. १३ कडे संपर्क सादचो.

शेवटाक सांगपाचें म्हळ्यार प्रत्येकान एच आय व्ही ची लागण जाल्या जायत तर ताच्या बद्दल लोकांनी कसलोच पक्षपात करचो न्हय आनी तांका सहानभूती दखोवंची.



कामीण
(वायरल हेपटायटीस)

म्हाका याद जाता आमी ल्हान आसतना जर कोणेंय म्हणलें 'म्हाका बरें दिसना, म्हाका भूक लागना, हात पाय वळटात, ओकूं येता शें दिसता' जाल्यार रोकडीच आजी म्हण्टाली 'ताका कामीण जाल्या शी दिसता. अरे ताका दोतोराक दाखयात, कामीण खूप तरेची आसता, सांबाळात ताका.'

हय हेपटायटीस म्हणजेच कामीण खूप तरेची आसता.

१) हेपटायटीस 'ए'	(Hepatitis A)
२) हेपटायटीस 'बी'	(Hepatitis B)
३) हेपटायटीस 'सी'	(Hepatitis C)
४) हेपटायटीस 'डी'	(Hepatitis D)
५) हेपटायटीस 'ई'	(Hepatitis E)
६) हेपटायटीस 'जी'	(Hepatitis G)

हेपटायटीस हें एक फिगदाचें (Liver) दुयेंस. हेपटायटीस 'ए' आनीक हेपटायटीस 'ई' दुयेंसां जावपाचे जंतू दुशीत उदकांतल्यान तशेंच दुशीत खाणा-जेवणांतल्यान मनशाच्या आंगांत पावतात. हो जीव मनशाच्या आंगांत पावंक आनी दुयेंसाचीं लक्षणां दिसतासर १५-४५ दीस लागतात.

ह्या दुयेंसाचीं लक्षणां अशीं आसतात.

जोर येवप, कुलकुलो येवप, हात-पांय उसळप, जेवण-खाण नाका जावप, ओकूंक येता शें दिसप, ओकूंक येवप, पोटांत जावप, हळडुवें मुतूंक जावप.

एका कामीण जाल्ल्या दुयेंत मनशाक हीं एका बरोबर सगळींच लक्षणां दिसतात अशें ना. थोड्यांक जाता थोड्यांक जायनांत.

म्हूण असो दुबाव दिसलो की रोकडेंच दोतोरांकडल्यान तपासून घेंवचें. तशेंच मूत आनी रगत तपासून घेवंचें.

हेपटायटीस 'ए' वा 'ई' जावची न्हय म्हूण किदें काळजी घेवपाची.

उदक तापोवन (सळसळावन) पिवंचें.

भाज्यो, फळां नितळ उदकान धुवून मागीर खावंचीं. खावंच्या जेवंच्या पयलीं हात नितळ उदकान धुवन घेवंचे.

उकत्यावयलें खावंचें न्हय.

रांदपाक, जेवपाक, खावपाक वापरता तें उदक नितळ आसचें.

खावपाच्या उदकाच्यो टांकयो, बायों वेळा-वेळार लींप करच्यो.

उकत्यार परसाकडे बसचें न्हय. तशेंच ल्हान भुरग्यांचें परसाकडे उकत्यार उडोवचें न्हय, तें सारखें संडासांत उडोवन फ्लश करचें.

संडास लीप दवरचे. फिनॉल, डेटोल घालून वेळच्या वेळार धुंवचें.

हेपटायटीस 'ए' वा 'ई' जातकच कितें करचें.

हें एक फिगदाचें दुयेंस. फिगदाक सूज येता म्हूण ताका सुशेग (Rest) दिवपाक जाय. हेपटायटीस निवळावपाक वखदां आसनांत. दुयेंत मनशान सुशेग घेवपाक जाय आनीक थोडेशें पथ्य करूंक जाय जेणें करून ताज्या फिगदाचेर ताण कमी पडटलो आनी तें दुयेंस आपुणूच निवळटा.

कामीण जाल्या अशें आयकतकच घरचीं मनशां त्या दुयेंतीचो सामकोच उपासमार करतात. ताका पेजेर वा उकडलेल्या भाज्यांचेर दवरतात. हें इतलें पथ्य करपाची गरज आसना. हें अशें १-२ म्हयनेभर चलता आनी मनशाक सामकी फ्राकेज येता, ताजी रोग प्रतिकार शक्ती कमी जावंक लागता आनी तो सामकोच वाजेता. जेवणाचेर पथ्य करपाचो हेतू म्हळ्यार पोटाक सुसेग दिवपाचो तसोच

फिगदाचेर चड ताण न दिवपाचो. म्हूण कितेंय खाता तें :

१. थोडे प्रमाणांत आनी थोड्या थोड्या वेळान खावंचें (small, frequent meals).

२. चड तिखसाण घेवंची न्हय, अशें केल्ल्यान पोटांत जळपाक शकता, ॲसीडीटी जांव येता.

३. कार्बोहायड्रेट (शीत, पेज, बटाट, इडली, पोळे) खांव येतात.

४. डाळी, कडधान्य हें वेजीटेबल प्रोटीन्स घेवंचें.

५. ॲनीमल प्रोटीन्स म्हळ्यार तातयां, मटन, चीकन घेवपाक हरकत ना पूण हें पचपाक जड आसता आनी फिगदाचेर चड ताण येता म्हूण् शक्य आसल्यार टाळचें.

६. शिजयल्ल्यो भाज्यो भरपूर प्रमाणांत घेवंच्यो.

७. सगळ्या तरेचीं फळां खावंचीं.

८. भरपूर उदक पिवंचें तशेंच ग्लूकोज घालून उदक घेवंचें.

कामीणीचेर वखदां ना अशें म्हणलां खरें पूण हाजो अर्थ असो न्हय की दोतोराचो सल्लो घेवंची गरज आसना. कामीण आसा अशी दिसल्यार दोतोराक मेळून रक्ताची तपासणी करून घेयात आनी इस्पीतळांत रावंचें पडत जाल्यार तशेंय करात.

हेपटायटीस 'ए' तशेंच हेपटायटीस 'बी' ह्या दोनी दुयेंसांचेर वासीनां आसात. पूण हेपटायटीसचें ए वासीन घेतल्यार तें फकत हेपटायटीस ए च्या दुयेंसां खातीर लागू जाता तशेंच हेपटायटीस बी चेर वासीन घेतल्यार तें हेपटायटीस बी ह्या दुयेंसा खातीर लागू जाता.



हेपटायटीस 'बी'

हेपटायटीस म्हणजेच कामीण ही खूप तरेची आसता. एका मनशाक कामीण जाल्या म्हूण कळटकच ती कसल्या तरेची हेपटायटीस हें रगत तपासून सांगू शकतात.

हेपटायटीस हें एक फिगदाचें दुयेंस. हेपटायटीस 'बी' दुयेंस (हेपटायटीस बी) व्हायरस ह्या जिवाणूक लागून जाता. हो व्हायरस हेपटायटीस बी दुयेंतीच्या रगत, थुंकी, वीर्य आनी अन्य द्रव्यांत मेळटा. हो जीव फिगदाचेर वायट परिणाम करता. फिगदाचो कॅन्सर जावपाचें एक कारण म्हळ्यार होच हेपटायटीस बी व्हायरस.

अशेंय कळून आयलां की ल्हान भुरग्यांक हेपटायटीस बी ह्या दुयेंसाचेर जर वासीन केलें जाल्यार तांका फिगदाचो कॅन्सर जावंक पावना. पूण हें वासीन तें दुयेंस जावच्या पयलीं दिवप चड गरजेचें. म्हूण आतां गोंय सरकारान हेपटायटीस बी चें वासीन सामक्या ल्हान भुरग्यांक दिवपाक सुरवात केल्या.

हेपटायटीस बी विषाणूचो रगत, वीर्य, योनीमार्गातल्यान प्रसार जांव येता.

हेपटायटीस बी दुयेंस आशिल्ल्या मनशांबरोबर लैंगीक संबंद दवरलो जाल्यार.

हेपटायटीस बी दुयेंस आशिल्ल्या गुरवारी कडल्यान तिच्या भुरग्यांक जांव येता.

हेपटायटीस बी आशिल्ल्या मनशाचें रगत जर मनशाक दिलें जाल्यार ताकाय हें दुयेंस जांव येता.

जंतूनाश करूंक नाशिल्ल्या सुयांचो, इंजेक्शनांचो वा हेर आमच्या कातीक तोपपी कसल्याय उपकरणाचो वापर केलो जाल्यार.

भुरग्यांच्या वा जाण्ट्यांच्या कातीचेर घावे, कात्रे आसत जाल्यार तातूंतल्यान हेपटायटीस बी व्हायरसाचो प्रवेश जांव येता.

हेपटायटीस 'बी' चीं लक्षणां कशीं आसतात

अक्युट हेपटायटीस :

हेपटायटीस 'बी' व्हायरस आमचे कुडींत प्रवेश करतकच देड ते तीन म्हयन्या उपरांत ताजीं लक्षणां दिसपाक लागतात. हीं लक्षणां म्हणजेच कामीण जाता, हांत पांय वळप, जेवण नाकां जावप, ओकूंक येवप, पोटांत दुखप, मुतूंक हळदुवें जावप.

क्रोनीक हेपटायटीस :

एक वेळ अशें जांव येता की ही वयलीं लक्षणां हेपटायटीस 'बी' जिवाणुचो प्रवेश कुडींत जाल्या उपरांत खूप तेंप दिसून येनांत. हाका क्रोनीक हेपटायटीस 'बी' इन्फेक्शन अशें म्हणटात.

क्रोनीक केरीयर :

जर मनशाचे कुडींत हो हेपटायटीस 'बी' व्हायरस स म्हयन्या वयर उरत जाल्यार ताका क्रोनीक केरियर अशें म्हण्टात. ह्या मनशाक हेपटायटीस 'बी'चीं कसलींच लक्षणां दिसनांत. पूण हाजे कुडींत तो जिवाणू आसता जाची लागण दुसऱ्यांक जांव शकता.

हेपटायटीस 'बी' दुयेंस एकदां मनशाक जालें म्हण्टकच ताजेर उपाय ना. म्हूण हें दुयेंस जावंचे न्हय म्हूण पयलींच ताजेर कुयदाद घेवपाक जाय.

१. सुरक्षित लैंगिक संबंद दवरप. हें दुयेंस आशिल्ल्या मनशाकडेन लैंगिक संबंद दवरलो जाल्यार आपल्याक तें दुयेंस जांव येता म्हूण आपल्या एकाच साथीदारावांगडा संबंद दवरप हें सदांच बरें.

२. कातीक तोपपाच्यो सुयो आनी हेर शस्त्रां वापरच्या पयलीं शिजयल्याची खात्री करपाची.

३. दुसऱ्यांनी वापरिल्ल्यो सुयो, ब्लेड वापरूंक फावना.

४. जर कोणाकय रगत दिवचें पडत जाल्यार, रक्तदात्यान दिल्ल्या रगताची हेपटायटीस 'बी' व्हायरसची तपासणी करून मागीरच तें दिवचें.

आतां तुमकां कळ्ळां आसतलेंच की :

१. कामीण ही खूप तरेची आसता.

२. हेपटायटीस चे व्हायरस आमचे कुडींत वेग-वेगळ्या मार्गान पावतात.

३. हेपटायटीस एकदां जाली की ताजेर उपाय ना म्हूण ती जावंची न्हय म्हूण पयलींच आमी कुयदाद घेवंक जाय.

४. हेपटायटीस 'ए' वा हेपटायटीस 'बी' ह्या दोनी तरेच्या कामिणीचेर दोन वेगवेगळीं वासीनां आसात जीं करून घेतलीं जाल्यार हें दुयेंस आमकां जावंक पावना.



आयोडीनचीं उणेपणां

आयजकाल सगळेचकडे आयोडीन आशिल्ल्या मिठाचो खूप प्रचार चल्ला. आयोडीन आशिल्लें मीठ आनी हेर तरेचें मीठ हांचें मोल सारकेंच आसता. पूण मनशाची सारखी वाढ जावपाक आयोडीन हें द्रव्य सामकें गरजेंचें आसता. मनशाची कूड आनी मेंदू हांची वाढ जावपाक आयोडीन सामकें गरजेचें. आयोडीनाचो जेवणांत सारख्या प्रमाणांत वापर जालोना जाल्यार सकल दिल्लीं लक्षणां दिसूं येतात.

१. गळ्याक गोळ जावप - गोळ हें एक 'थायरोड' ह्या ग्रंथीक जावपी दुयेंस. हाका लागून गळ्याच्या फुडल्या भागाक सूज येता. जेन्ना थायरोडाक आपलें काम करपाक फाव त्या प्रमाणांत आयोडीन मेळना तेन्ना गोळ जाता. हें दुयेंस दादल्या - बायलांक खंयच्याय पिरायेचेर जांव येता. ह्या दुयेंसाक लागून शारिरीक आनी मानसीक वाढ जावंक पावना. तशेंच गुरवार बायलांक गोळ जायत जाल्यार तांचीं भुरगीं मोनी आनी भेरीं जावंक शकता.

२. मानसीक मंदपणा येवप.

३. शारिरीक वाढ सारखी न जाल्ल्यान पांगळेपणां येवप.

४. क्रेटीनीसम - गुरवार बायलेच्या जेवणांत जर आयोडीन कमी प्रमाणांत आसलें जाल्यार जल्मताच भुरग्यांची वाढ सारखी जायना. भुरगें फुडें चलूंक, उलोवंक, येवजूंक सारकें पावना.

हातुंतलीं चडशीं लक्षणां आयोडीनाचो सारख्या प्रमाणांत वापर केल्यार

जावंक पावनां. तशेंच तांचें प्रमाण उणें जाता. क्रेटीनीसम्, मतीमंद, अपंग जावप हें दुयेंस सारकें जायना. फक्त कांय प्रकारचे गोळ सोडले जाल्यार हेर दुयेंसां सामकी बरी केन्नाच जायनांत. पूण आयोडीन आशिल्लें मीठ वापरून हीं दुयेंसां जावचें पयलीं टाळूंक जाता.

आमचे कुडीक दर दिसाक १५० मायक्रोग्राम आयोडीनाची गरज आसता. एक पिनीच्या टोंका येद्‌या आकाराच्या आयोडीनाची आमकां गरज आसता. अशें म्हणतात की सगळ्या जिवीतांत एका मनशाक जी आयोडीनाची गरज आसता ती एका ल्हान कुलेरापरस उणी. पूण हें आयोडीन प्रत्येक दिसा तितल्या प्रमाणांत मेळूंक जाय, आनी हें जेवणांतल्यानूच मेळूंक शकता. जेवणा-खाणाच्या पदार्थांनी आमकां जाय तितलें आयोडीन मेळना म्हूण आयोडीन आशिल्ल्या मिठाचो वापर करचो. हें मीठ आतां सगळेकडे विकतें मेळटा.

१. मीठ घेतना आयोडीन आशिल्लेंच मीठ घेयात.

२. हें मीठ उगड्यार वोताक, ओलसाणीक दवरूं नाकात.

३. हें मीठ घट्ट वारें वचनां तसले बाटलेंत/आयदणांत दवरचें.

४. स म्हयन्यावयर हें मीठ दवरूं नाकात. जाता तितल्या बेगीन वापरूंक काडात.

अशे तरेन प्रत्येक घरांत जर आयोडीन आशिल्लें मीठ वापरूंक लागत जाल्यार ताज्याखातीर जाता ती पिडा ना जातली वा कमी तरी जातलीच.



तंबाखूचें व्यसन हें अशें

दर वर्सा ३१ माय हो ‘वर्ल्ड नो टॉबेको डे’ म्हूण पाळटात. भारत देशांत दर वर्सा ८-१० लाख लोक विडी-सिगरेट ओड्डून तसोच तंबाखूचो तरे-तरेन वापर करून मरण पावतात आनी हो आकडो वर्सानवर्स वाढत आसा.

आमच्या देशांत सुमार २००० लाख लोक सदांच तंबाखूचो वापर करतात. प्रत्येक वर्सा तंबाखू आनी पान मसाल्याचे कारखाने चालू उरचे म्हूण १५-२० लाख लोकांक काम मेळटा आनी हातूंत १०-१८ वर्सां वयाच्या भुरग्यांचो आकडो ६००० सुमार आसता.

तंबाखूचें व्यसन म्हळ्यार कितें !

तंबाखूंत निकोटीन नावाचें एक द्रव्य आसता. हेंच तें व्यसन लावपी द्रव्य. एका मनशान ५-१० सिगरेटी वा विडयो ओडल्या उपरान्त ताचे कुडीक निकोटीनाचें व्यसन लागपाक सुरवात जाता. हें निकोटीन जर ताचे कुडीक मेळना जाल्यार ताचे वागणुकेंत बदल जाता, ताचें कित्याचेरूच चित्त लागना, ताका कांयच करीन दिसना, ताका ताजी सदांची सवयेची विडी-सिगरेट ओडटा तेन्नाच तो सारखो जाता. हाकाच म्हण्टात तंबाखूचें व्यसन. अशेंय म्हण्टात की एकदां तंबाखूचें व्यसन लागलें की तातूंतल्यान सुटका जावप कठीनूच वा तातूंतल्यान स्वातंत्र्यूच ना. तशेंच पयलीं तुमी तंबाखू घेवंक लागता आनी मागीर अशी वेळ येता की होच तंबाखू तुमकां आपल्यो बेडयो घालता आनी तंबाखूच्या व्यसनांचो दास करता.

तंबाखूचें व्यसन हेर व्यसनांपरस वेगळें किद्याक?

सोरो, हेरोयन आनी असलीं सगळीं व्यसनां मनशाक एकेतरेची गुंगी दितात आनी ताज्या वागणुकेंत बदल जाता. ताका स्वताक काम करूंक त्रास जाता. तसोच घरांतल्या, भायल्या, कामावेल्या लोकांकूय हांचो त्रास जाता. पूण सिगरेट-विडी ओडपी, तंबाखू खावपी लोकांचें अशें जायनां. हे लोक आपलीं सगळीं कामां सुरळीत करतात. लोकांकूय तांका लागून कसलोच व्हडलोसो त्रास जायना आनी ह्या व्यसनाक लागून तांका लज जायना.

तंबाखू आशिल्ले सगळेच पदार्थ कायद्यान सगळेच कडेन विकतात आनी ते कोणेय विकते घेवं येता. हाका कसलेच तरेचें बंधन आसना. तंबाखूच्या धुवरांत ४००० तरेचीं वेगवेगळीं द्रव्यां तयार जातात जीं आमच्या आरोग्याचेर वायट परिणाम करतात. विडी-सिगरेट, तंबाखू वापरपीच लोकांचेर न्हय तर तांच्या भोंवतणच्या सगळ्याच लोकांच्या नाका-तोंडांत हो धुंवर वचून तांच्या आरोग्याचेर सुध्दा वायट परिणाम जातात. हांका पेसीव स्मोकर्स म्हणटात.

तंबाखूक लागून जावपी दुयेंसां :-

खंयच्याय एका मनशाक जर भुरगेपणांतल्यान तंबाखू, विडी-सिगरेटीचें व्यसन आसत जाल्यार ताका ताच्या मदल्या वयार तंबाखूक लागून जावपी दुयेंसांक सुरवात जांव येता वा ताका मरणूंय येंव येता.

तंबाखूक लागून पंचविसेक तरेचीं दुयेंसां जातात. अशें दिसून आयलां की आमच्या देशांत प्रत्येक पांच मरण पावपी लोकां मदलो एक मनीस तंबाखूक लागून जावपी दुयेंसांनी मरता.

१. कॅन्सर **(Cancer)** : तंबाखू, सिगरेट, विडी ओडपी लोकांत कॅन्सर जावपाचें प्रमाण खूप वाडटा. सगळ्यांत चड प्रमाणांत जाता तो कॅन्सर म्हळ्यार तोंडांचो, गळ्याचो आनी पुलमांवांचो.

२. श्वासोश्वासाचीं : **(Respiratory diseases)** तशींच पुलमांवांचीं (lungs diseases) दुयेंसां चड प्रमाणांत जातात.

३. रक्तवाहिनींक **(Blood Vessels)** मार बसता आनी रगत सुरळीत घोळना आनी म्हूण कुडीच्या सगळ्याच अवयांचेर वायट परिणाम जाता.

४. काळजाचेर वायट परिणाम जावप, पेज येता आनी काळजाचीं दुयेसां

(Heart attack) जांव येता.

५. गुरवार बायलांक तंबाखूचें व्यसन साप बरें न्हय. ताका लागून गर्भ पात (abortion) जांव येता वा गर्भांत आशिल्ल्या भुरग्याचेर वायट परिणाम जांव येता (low birth weight baby) भुरग्यांचें वजन कमी जांव येता. भुरग्यांचो णव म्हयने जावंच्या पयलींच (Premature delivery) जल्म जांव येता.

६. तंबाखूचो डोळ्यांचेर वायट परिणाम जाता. जेणे करून आंधळेपण येवं येता.

७. तंबाखू खातीर आंगाचे कातीक बेगीन सुरकुत्यो पडूंक लागतात.

८. चड प्रमाणांत तंबाखू घेवपी लोकांक भुरगीं जावपाक त्रास (Impotence) जांव येता.

९. घरांत जर आवय-बापायक तंबाखू-विडी सिगरेट ओडपाचें व्यसन आसत जाल्यार हांच्या भुरग्यांक तंबाखूक लागून जावपी दुयेंसां जावपाचें प्रमाण चड आसता. हींच तीं पेसीव स्मोकर्स.

१०. पेसीव स्मोकर्सांक तंबाखूक लागून जावपी सगळींच दुयेसां जावपाचें प्रमाण चड आसता. पेसीव स्मोकर्सांक जावपी चडशीं लक्षणां म्हळ्यार खांक येवप, दोळे जळप, दोळे चुरचुरप, नाकांत थंडी जावप, तकली उसळप, श्वासोश्वासाचीं दुयेसां (wheezing) जावप, अेलर्जी जावप.

एकदां हें तंबाखूचें व्यसन लागलें की मनशाक ताजी इतली संवय जाता की ताजे सगळे वायट परिणाम खबर आसूनय ताचो नाईलाज जाता आनी तो त्या तंबाखूचो वापर कसोच कमी करिना, कसोच सोडिना. म्हूण ही सगळ्यांक मागणी की हें व्यसन कशेंच लावन घेवं नाकात आनी तुमच्या मुखार आशिल्ल्या लोकांकूय हें व्यसन करूंक दिवं नाकात. लक्षांत आसूंदी दुशीत वारें कोणाकूच नाका.



लोकसंख्या आनी कुटुंब कल्याण

वाडती लोकसंख्या हो आयज आमच्याच एका देशाचो प्रश्न न्हय तर सबंद जगामुखावयलो प्रश्न जावन आसा. आमकां सगळ्यांक खबर आसाच ही लोकसंख्या इतल्या वेंगान वाडत चल्ल्या की जगाची लोकसंख्या आतां स अब्जांवयर पावल्या.

उदरगतीक पाविल्ल्या राष्ट्रां परस उदरगतीच्या म्हणजेच आमच्या सारख्या राष्ट्रांचो हो एक मोठो कठीण प्रश्न जावन आसा. हाका लागून बेरोजगारी, दुयेंसां, म्हारगाय, गरिबी, पिवपाच्या उदकाची टंचाय, रावपाची अडचण, शिक्षणाकडे अडचण, पर्यावरणाचे प्रश्न अशे एका परस एक गंभीर प्रश्न उदरगतीच्या मार्गार उबे रावतात. हाका लागून देशा मुखार कितलेशेच सामाजिक आनी आर्थिक प्रश्न निर्माण जाल्यात.

जगाच्या वाडत्या लोकसंख्ये बद्दल जर ह्याच वेळार योग्य रितीन येवजिलें जाल्यारूच आमचो फुडार बरो जातलो.

'ल्हान कुटुंब सुखी कुटुंब' हीं उतरां सगळ्यांनी आयकल्याच आसतलीं. हें खरें करपाक आमच्या देशांतल्या नागरिकांनी हो निर्णय घेवपाक जाय की आमकां भूक, रोग, पिडा, बेरोजगारी हातुनूच घुसपून उरपाक जाय काय उदरगतीक पाविल्ल्या बुदवंत मनशांच्या विचारांचो आदार घेवन, ह्या वाडट्या लोकसंख्येचेर आळाबंद घालून एक बळीश्ट समाज घडोवपाक जाय.

आज बाल मजुरी, बाल वेश्या हो एक गंभीर प्रश्न जावन आसा. हाज्या फाटल्यान वाडटी लोकसंख्या हेंच कारण आसा. जो मेरेन भुरग्यांक जेवण खाण

मेळनां तो मेरेन भुरगीं कसलेंय काम करूंक फुडें सरतात. तांकां कमी पयशे मेळूं तांच्या कडल्यान भरपूर कश्ट करून घेवं तरी पूण तीं बाबडीं आपलें काम करीत उरतात. चड करून अशें दिसून येता, तांची आवय-बापुयूच तांकां कामांक फुडें धाडतात. ह्या भुरग्यांक शाळा शिक्षण हांचो तर लाभ जायचना पूण हांच्या मुखार बालवेश्या, एड्स, भायली पिडा ह्या सारखे प्रश्न उबे रावतात.

लोकसंख्येचेर नियंत्रण दवरपाखातीर सगळ्याच लोकांक गिन्यान आसप गरजेचें. पूण हें काम सरकाराचें, दोतोरांचें अशें म्हणून आपल्यावयली जबाबदारी दुसऱ्यांचेर धुकलून तुमी पयस रावूंक सोदू नाकात. ह्या कामाक सगळ्यांनीच वांटो घेवपाक जाय.

हें कशें शक्य आसा तें आमी समजून घेवंया. थोड्यो गजाली अश्यो आसतात ज्यो प्रत्येक आवय-बापायन तशेंच घोवा-बायलांनी सांबाळूंक जाय.

१. योग्य वयाचेर भुरग्यांचीं लग्नां करून दिवप. चल्याचें एकवीस वर्सांचेर आनी चलयांचें अठरा वर्सां जावंच्या पयलीं लग्न करूंक जायनां कारण बेगीन लग्न जावप म्हळ्यार तांकां बेगीन भुरगीं जातात आनी चड भुरगीं जावपाची शक्यता आसता.

२. पयलें भुरगें लग्न जावन रोकडेंच जावपाक जायना. एक-दोन वर्सां उपरान्त जावपाचें. तशेंच दोन भुरग्यां मदीं कमीत कमी तीन वर्सांचें अंतर उरपाक जाय. पयलें भुरगें शाळेंत वचूंक लागतकच दुसऱ्या भुरग्याक जल्म दिवप.

३. आपल्या भुरग्यांक शिक्षण दिवंचें आनी तांकां वाचपाक शिकोवंचें. फक्त चल्यांकूय न्हय चलयांकूय शिक्षण दिवंचें.

४. गर्भनिरोधक उपाय करचे. हे उपाय वापरून प्रत्येक जोडपें हें ठरोवं शकता की आपल्याक केन्ना भुरगें जाय, आपल्याक कितलीं भुरगीं जाय आनी भुरगीं नाका जाल्यार ताजेर कसले उपाय करचे.

आपल्या घोवा- भुरग्यांच्या भलायकेखातीर, तांच्या खाणा जेवणा खातीर तांकां बरो फुडार लाबचो आनी आपलें कुटुंब खऱ्या अर्थान सुखी कुटुंब जावंचें म्हूण घोवा - बायलेन जागृत रावूंक जाय. जर घोव आनी घरचीं लोक दुरबुध्दीन आनी हट्टान वागत आसात जाल्यार बायलांनी ताका समजावप आनी वेळार आपलो अधिकार वापरून शिटकावणी दिवप आनी तसो निर्णय घेवप ही आजच्या काळाची गरज आसा.

कुटुंब कल्याण हाचो अर्थ फक्त लोकसंख्येचेर नियंत्रण दवरप अशें न्ही, तर ज्यातून मनशाची भलायकी आनी कौटुंबीक कल्याण आनी आवय आनी भुरगें हांचो जोड विकास आस्पावल्लो आसा अशी राष्ट्रीय कार्यावळ.

कुटुंब कल्याणाच्यो मुखेल दोन पध्दती आसात.
१. तात्पुरती (Temporary Methods)
२. कायम (Permanent Methods)

१. तात्पुरती पध्दत : तात्पुरती पध्दत त्या जोडप्यांनी वापर करचो जांकां बेगीन भुरगीं नाका किंवा दोन भुरग्यांमदीं अंतर दवरूंक जाय आसता. हातूंत दादल्यानीं वापरपाचे उपाय वेगळे आनी बायलांनी वापरपाचे उपाय वेगळे आसात.

१. कंडोम : आज जगांत सगळेकडेन सर्रास कंडोम वापरतात. ही रबराची पिशवी दादल्यांनी वापरपाची आसता. भारतांत 'निरोध' ह्या नावान सरकार ताजी भरपूर जायरात करता आनी फुकट दिता.

कंडोम अनैतीक संबंधापासून एड्स, सीफिलीस सारखीं दुयेंसां जावंची न्ही ह्या खातीर ताजो वापर करचो अशें सगळ्या जगांतल्या दोतोरांनी आस्तेन लोकांकडे मागलां.

२. डायफ्राम : जशे दादल्यांनी वापरपाचे कंडोम मेळतात तशेंच बायलांखातीर डायफ्राम मेळतात. पूण तीं म्हारग आसतात. आनी हीं साधनां संबंधाच्या थोड्या वेळा पयलीं योनी मार्गांत भितर सरकोवपाचीं आसतात. ताजो वापर त्रासाचो आसता. थोडी पयलीं तयारी करची पडटा. ती सगळ्यांच बायलांक जमना. हो उपाय आतां चडसो वापरनांत.

३. जंतूनाशक क्रिम/जेली : हातूंत जंतूनाशक वखदां आसतात. जीं संबंद करतकीच विर्यांत जे दादल्यांचे शुक्रजंतू आसतात आनी गुरवारपणाक कारण आसतात तें मरतात. म्हणून संबंधाच्या थोडो वेळ पयलीं हीं वखदां ट्युबाच्या आदारान योनींत भितर घालपाचीं आसतात.

४. स्पंज (टुडे) : बाजारांत टुडे म्हूण एक स्पंजासारखें सादन मेळटा. तातूंत जंतूनाशक वखदां आसतात. हो स्पंज योनीभागांत सरकप ते नदरेन सोपो, कमी त्रासाचो आनी सट्ट करून हाताकडे मेळटा असो. क्रीम, जेली रस टुडेचो उपाय चड सोईचो आनी सोपो. पयशे चड आशिल्ल्यान ताजो वापर कमी जाता.

५. कॉपर टी, लूप : वयर सांगिल्ले सगळे उपाय हे प्रत्येंक वेळा संबंधाच्या पयलीं ना जाल्यार त्या वेळार वापरचे आसतात. आनी चड करून हे उपाय फसतात. कारण दादल्या किंवा बायलां कडल्यान ऐन त्या वेळार तयारी न केल्ल्यान चुको घडटात. देखून आता गर्भाशयांत बसोवपासारखीं साधनां आयल्यांत. लूप, कॉपर-टी, कॉपर-७ इत्यादी साधनां तिच्या गर्भाशयांत बसयतात. ही कॉपर टी भितर आसतना गुरवारपण येना. जेन्ना आपल्याक भुरगें जायशें दिसता तेन्ना दोतोराकडल्यान ती काडून घेवपाक मेळटा. ही कॉपर टी ३-४ वर्सांमेरेन दवरूंक जाता. अदून मदून म्हळ्यार प्रत्येक ६ ते ८ म्हयन्यान एकदां दोतोराकडल्यान तपासून घेवंची तशेंच गरज आसल्यार ३-४ वर्सां उपरान्त दोतोर ती बदलून दुसरी घालता. कॉपर टी आंगार खुपशीं वर्सां उरली म्हूण कांयच वायट जायनां. फक्त अर्दी-मर्दी दोतोरा कडल्यान तपासून घेवंची.

६. गर्भनिरोधक गुळयो (माला-एन) : ह्यो गुळयो बायलांनी दोतोराच्या सल्ल्यान घेवंच्यो पडटात. ह्यो गुळयो चालू आसासर गुरवारपण येना. मासिक पाळयेच्या पाचव्या दिसा पासून गुळयो सुरू करपाच्यो. सदांच एक गुळी अशें २१ दीस घेवपाच्यो. मागीर.बंद करपाच्यो आनी दुसरी मासीक पाळी परत येतकच पाचव्या दिसाच्यान ह्यो गुळयो परत सुरू करपाच्यो. सगळ्या सरकारी केंद्रांचेर माला एन नांवाच्यो गुळयो फुकट मेळटात. आतां असल्यो तरे-तरेच्यो गुळ्यो बाजारांत मेळटात. ज्यो दोतोराच्या सल्ल्यान मात घेवंच्यो. कारण प्रत्येक गुळयांचे घेवंचे दीस आनी प्रमाण वेगवेगळें आसता.

७. गर्भनिरोधक इन्जेक्शन/इंप्लान्टस : आतां बाजारांत हीं इन्जेक्शनां मेळटात. जीं दोन-तीन घेवंचीं पडटात. पूण दोतोरांक विचारूनच हीं घेवंचीं. तशेंच कातीन भितर बसोवपाच्यो इंप्लान्टस दोतोरांच्या सल्ल्यान बसोवंक मेळटा.

जाका लागून गुरवारपण न येवपाक मजत जाता.

८. सैमीक उपाय :

अ) ह्या उपायांक कसल्याच साधनांची गरज आसना. पूण अमूक दिसांची सावधगिरी पाळची गरज आसता. हे दीस कशे ठरोवपाचे तें पळोवया. बायलांची म्हयन्याची पाळी सादारण २६ ते ३० दिसांची आसता. सादारण आपली पाळी कितल्या दिसांची आसता तें प्रत्येक बायलेन लक्षांत घेवंक जाय.

समजा ही पाळी २८ दिसांची आसा. तातुंल्यान २० दीस कमी केल्यार आठवो दीस पडटा. तशेंच १० दीस कमी केल्यार अठरावो दीस पडटा. हाजो अर्थ असो, एक अठ्ठावीस दिसांच्या पाळयेचे मदले, आठवो ते अठरावो दीस जोडप्यान शरीर संबंध दवरचो न्ही. ह्या १० दिसां भितर गर्भ धरपाची शक्यताय आसता. हो उपाय फक्त तांका उपयोगी पडटा ज्यांची पाळी नियमीत आसता.

ब) जे मेरेन भुरग्याक आवय आंगावेलें दूद दिता तो मेरेन गुरवारपणाची शक्यता कमी आसता. हें जरी खरें आसलें तरी पूण हें सदांच खरें ठरता अशें ना म्हूण भुरग्यांक देड-दोन म्हयने जातकच जोडप्यानीं दुसरो कसलोय उपाय सांबाळूंक जाय.

आतां हे सगळे उपाय सांगल्यात ते तात्पुरते. हे जर बंद केले जाल्यार गुरवारपण येवपाची शक्यताय आसता.

२. कायमचे उपाय

जर सदांकाळाखातीर गुरवारपण थांबोवपाचें आसा आनी आपल्याक आतां भुरगीं नाकाच अशें थारायलें जाल्यार नसबंदी करून कायमची तरतूद करप शक्य जालां. हीं दोन तरेचीं आसा.

१. बायलांची नसबंदी (Tebectomy)

२. दादल्यांची नसबंदी (Vasectomy)

दादल्यांची नसबंदी हें सोपें ऑपरेशन आसता. हें करतना हुंगरी (anaesthesia) दिवंची गरज लागना आनी तुमकां रोकडें घरा वचपाक मेळटा. आनी एक लक्षांत आसुंदी की दादल्यांनी नसबंदी केल्यार ताच्या संभोग सुखांत

कसलोच फरक पडना आनी त्या बाबतींत कसलीच अडचण येना.

बायंलांची नसबंदी करपाक हुंगरी दिवंची पडटा. आनी बायलांक दोन-चार दीस इस्पितळांत रावंचें पडटा.

हीं दोनीय ऑपरेशनां जरी कायमचें गुरवारपण न येवपाखातीर करप अशें म्हळें तरी जर तशेंच किदेंय घडलें आनी भुरगें जाय अशें ठरलें जाल्यार परत ऑपरेशन करून (Recanalization) कापिल्ले ट्युब दोतोर परत जुळोवंक शकता हें सगळ्यांच्या लक्षांत आसुनीच.

निमाणेकडे अशी मागणी आसा की प्रत्येक मनशान, नागरीकान आपलें कर्तव्य समजून लोकसंख्या आळाबंदाक हाडूंक मदत करची.



इमरजन्सी कॉँन्ट्रासेप्टीव्ह

म्हज्या क्लिनीकांत प्रत्येक आठवड्याक एक वा दोन बायलो अश्यो येतात जांचो म्हयनो (मासिक पाळी) फुडें वता. ह्यो बायलो घरांतलें काम करपी. शिक्षण नाशिल्ल्योय तर खुपशो शिक्षण आशिल्ल्योय बायलो आसतात. मासिक पाळी फुडें वचपार्ची खुपशीं कारणां आसतात. पूण ह्यो ज्यो म्हजेकडेन तपासूंक येतात तांतल्या ९० टक्के बायलांच्या मनांत गुरवार आसपाचो दुबाव आसता.

आतां अशे खुपशे गर्भनिरोधक (Contraceptives) उपाय आसात की प्रत्येक बायलेन आपल्या दोतोराच्या सल्ल्यान कसलोय तरी उपाय वापरूं येता. किद्याक सदांच त्या दुग-दुगान रावपाचें? म्हजी ह्या म्हयन्यांत पाळी येतली काय ना? हांव परत गुरवार आसचें ना न्हय? आनी असल्या सगळ्या प्रश्नांचेर जापो आसात. फक्त तांचो तुमी सारखो उपेग/फायदो करून घेवपाक जाय.

कुटूंब कल्याणाच्यो **(Family Planning)** मुखेल दोन पध्दती आसात.

१) तात्पुरते उपाय **(Temporary Methods)**

क) कंडोम

ख) जंतूनाशक क्रीम/जेली

ग) स्पंज (टुडे)

घ) कॉपर टी

य) गर्भनिरोधक गुळयो (माला-एन)

त) गर्भनिरोधक इन्जेक्शन/इंप्लान्टस्

थ) नैसर्गिक उपाय

२) कायमचे उपाय **(Permanent Method)**

अ) बायलांची नसबंदी (Tubectomy)

ब) दादल्यांची नसबंदी (Vasectomy)

एक तुमच्या लक्षांत आसूंदी की एकदां मासिक पाळी चुकली आनी तुमकां अशें कळ्ळें क्री तुमी गुरवार आसात जाल्यार मागीर ताजेर दुसरो कसलोच उपायांचो फायदो जायना. फक्त एकूच म्हणजे गर्भाशय नितळ करून घेवंचो पडटा. ज्यांका मेडिकल टरमिनेशन ऑफ प्रेगनन्सी (M.T.P.) वा अबोर्शन करून घेवंचें पडटा. हे गर्भनिरोधक उपाय करून सुध्दा एकवेळ खंयच्याय जोडप्याक चुकून अशी ही गरज पडूं शकता जेन्ना तांका आदाराक कसल्या तरी उपायांची आवश्यकता आसता. हाकाच इमरजन्सी कॉन्ट्रासेप्टीव्ह म्हणटात. अशो इमरजन्सी कॉन्ट्रासेप्टीव्ह पील्स आसात ज्यो गरज नाशिल्लो गुरवाचार आडावंक शकता आनी अबोर्शन करून घेवपाची भिरांत तशेंच आवयच्या जिवाक जावपी धोको कमी करतात.

ह्यो इमरजन्सी पील्स लैंगिक संबंदाच्या ७२ वरां भितर घेवपाक सुरू करपाक जाय. लक्षांत आसूंदी की

१) ह्यो गुळयो फकत इमरजन्सीक घेवपाच्यो आनी जितलो चड तांचो वापर करता तितलो तांचो प्रभाव कमी जायत वता.

२) ह्यो गुळयो जर गर्भनिरोधक उपाय वापरपांत कसलीय चूक जाली जाल्यारूच वापरतात.

३) बलात्कार जाल्ल्या बायलांक हो उपाय करूं येता.

जशे सगळेच गर्भनिरोधक उपाय सुरू करच्या पयलीं दोतोराकडल्यान तपासून तांच्या सल्ल्याप्रमाण वापर करूंक जाय तशेंच ह्यो इमरजन्सीं पील्स दोतोराच्याच सल्ल्याप्रमाण वापरच्यो आसतात. कारण ह्यो गुळयो दिवच्या पयलीं पेशंटाकडल्यान खुपशी म्हायती घेवंची पडटा.

ही म्हायती तुमकां आतां आसा म्हूण ताजो गैरफायदो घेवंचो न्हय. आनी अशी जर कोणाकूय गरज पडली जाल्यार आपल्याक लागी त्या सरकारी आरोग्यकेंद्रांत वचून दोतोरांक मेळचें.



सुरक्षित आवयपण

अशें म्हणटात, प्रत्येक घरांत एक सुशिक्षित बायल आसली जाल्यार तें घर आनी तातूंत रावपी लोक सुरक्षित जावंक शकता. तशेंच प्रत्येक बायलेन आपल्या जिवाची/कुडीची जर सारखी देखरेख केली जाल्यार तिका आपल्या संवसाराची आनी आपल्या घरच्या लोकांची सारखी देखरेख करपाक जमतली. एक आवय जर जिवान बरी उरली जाल्यारूच ती आपल्या भुरग्यांक बरी दवरूंक शकता.

आवय-भुरग्यांचें नातें, भुरग्याच्या जल्मा उपरांत न्हय तर जल्मा पयलींच आवयच्या पोटांत आसतनाच सुरू जाता. मागीर हें नातें शारिरीक जांव वा मानसिक जांव तें आवयच्या सुरक्षेतेचेरूच अवलंबून आसता. हाजो अर्थ असो, एक आरोग्यवान आनी खुशाल भुरगें जावपाक ताज्या आवयच्या आरोग्याचेर आनी सुरक्षेतेचेर सगळें आसता.

'सुरक्षित आवयपण' म्हळ्यार जेन्ना एके बायलमनशेक आपूण गुरवार जावप वा ना म्हणपाचें थारावप. तशेंच गुरवारपणांतली काळजी वा गुरवारपणांत येवपी अडचणीं हांचेर उपायांच्यो बऱ्यो सवलती मेळटल्यो म्हणपाची खात्री आसूंक जाय. तशेंच शिकप आशिल्ले वैजिणीची सेवा आनी गरज तर गुरवारपणांतली काळजी तशेंच बाळंतपणा उपरांत घेवपाची काळजी, जाचे वरवीं गुरवारपण आनी बाळांतपणां उपरांतल्यो अडचणी आनी तातुंतल्यान येवपी मरण वा अपंगुळपण पयस दवरूंक येता म्हणपाचे गजाली विशींचें गिन्यान करून दिवपी वातावरण तयार करप.

वर्सान वर्स १० जुलै हो 'मातृ सुरक्षा दीस' म्हूण मनयतात. हो दीस मनोवपाच्या फाटल्यान उद्देश म्हळ्यार आवयन घेवपाची कुयदाद आनी भुरग्याची खुशालकाय.

एका भुरग्याची आवय जावपाक प्रत्येक बायल तीन अवस्थेंतल्यान वता. पयली म्हळ्यार गुरवारपण, दुसरें बाळंतपण आनी तिसरी म्हळ्यार बाळंत जाल्या उपरांतली वेळ (स सप्तकां).

आपल्याक एक भुरगें जाय वा आपूण गुरवार आसा म्हूण कळतकच ते बायलेन आपली सारखी देखरेख करूंक जाय जेणे करून तिचें गुरवारपण, बाळंतपण व्यवस्थीत जावन, तिका आनी तिच्या भुरग्यांक बरें आरोग्य जावंचें.

गुरवारपणार घेवपाची काळजी

१. वेळच्या वेळार आपली तपासणी करून घेवची. जाता तितल्या बेगीन म्हणजेच दुसऱ्या-तिसऱ्या म्हयन्यांचेर दोतोराक मेळचें. दोतोराच्या सांगणे प्रमाण पयले कांय म्हयने, म्हयन्याक एकदां आनी मागीर प्रत्येक पंद्रसीक वो सप्तकाक तपासणेक वचचें. सगळे मेळून णव ते धा वेळार दोतोरांगेर वचचें. आपली तपासणी करून घेवची. हे तपासणे वेळार दोतोर रगत, मूत, रक्तगट आनी सगळ्यो जाय आशिल्ल्यो तपासण्यो करूंक सांगता.
२. गुरवारपणांत दोन धोणकेचीं वासींना दितात. ह्या दोन वासींना मदीं कमीत कमी एका म्हयन्याचें अंतर आसूंक जाय. हांका लागून आवयक आनी भुरग्यांक धोणकेची बाधा जायना.
३. ह्या बायलांनी जेवणा-खाणाचेर सारखें लक्ष दिवपाक जाय. थोड्या बायलांक पयले तीन-चार म्हयने जेवण चलना. हाका आमी धुवाळो जाला अशें म्हणटात. सामकोच चड धुवाळो जाल्यार दोतोराकडल्यान वखदां घेवंचीं. जेवणांत पाले भाज्यो, फळां, दूद, तातयां आसूंक जाय.
४. गुरवारपणात दोतोराच्या सांगणेन आयर्न, केलशियम घेवंचें.
५. गुरवारीक रातची आठ वरां न्हिद आनी दिसाचो दोन वरां सुशेग मेळूंक जाय.
६. गुरवार बायलांनी घरचीं सगळीं कामा करचीं. पूण चड पुरो जायसर काम करचें न्हय. तशेंच जड वस्त बी उखलची न्ही. चलप हो एक बरो व्यायाम.
७. गुरवार बायलेन आपल्या स्तनांची काळजी घेवपाक जाय आनी स्तनां नितळ

दवरूंक जाय.

८. गुरवारपणातले पयले तीन म्हयने तशेंच निमाणे तीन म्हयने शारिरीक संबंद दवरचे न्हय.

९. भरपूर उदक पियेल्यार आनी भाज्यो-फळां खाल्यार परसाकडे घट्ट जावपाचो त्रास आनी मुताक जळपाचो त्रास चडसो जायना.

१०. गुरवार बायलेन सदांच न्हावचें आनी नीतळ कपडे घालचे.

११. गुरवार बायलेन सिगार, विडी ओडची न्हय आनी सोरो पिवंचो न्हय. दोतोराच्या सांगणे शिवाय कसलींच वखदां घेवंची न्हय, हाणे भुरग्याचेर वायट परिणाम जांव शकता वो भुरग्यांची वाढ जायना.

१२. गुरवार बायलेन चड व्हडलो प्रवास करचो न्हय, चडकरून पयल्या तीन तशेंच निमाण्या तीन म्हयन्याभितर.

बाळंतपण हें चडशें इस्पीतळांतूच जावंचें. हें जर सत्य ना जाल्यार तें शिकप आशिल्ल्या वैजिणी कडल्यान करून घेवंचें. हाणें आवयक आनी भुरग्याक जर कसल्योय अडचणी आयल्यो जाल्यार ताजेर वेळार उपाय जांव शकता आनी तातुंतल्यान येवपी मरण वा अपंगुळपणा पयस दवरूंक येता.

बाळंतपणा उपरांत घेवपाची काळजी

बाळंत जाल्या उपरांतचे स आठवडे पर्यंत आवयची काळजी घेवपाक जाय आनी तिका खुपशें शिक्षण दिवंचें पडटा.

१. भुरग्यांक जाता तितल्या बेगीन आवय म्हऱ्यांत दवरचें आनी आंगावेलें दूद सुरू करचें. हें बाळंत जावन अर्दवरान सुध्दा केल्यार जाता. आवयक आंगावेल्या दुदा बद्दल सांगचें.

२. आवयन नितळ रावचें तशेंच भुरग्यांक नितळ दवरचें.

३. आवयन भरपूर आनीक सगळें खावचें.

४. आवयन केलशियमच्यो गुळयो स-आठ आठवडे चालूच दवरच्यो.

५. बाळंतीन स म्हयने जातासर शारिरीक संबंद दवरचे न्हय.

६. हे स आठवडे जाता सर तिणें एक असो गर्भनिरोधक उपाय सांबाळपाचो जेणें करून तिका कमीत कमी तीन वर्सां तरी दुसरें भुरगें जावंचें न्हय. तशेंच दोन भुरगीं जाल्या बरोबर तिणें भुरगीं न जावपाचें ऑपरेशन करून घेवंचें.

अशी आसा ही मातृ सुरक्षा. सुशिक्षित आनी आपल्या स्वताची वा आपल्या आरोग्याची सुरक्षा करपी आवयूच आपल्या भुरग्यांची आनी तांच्या आरोग्याची सुरक्षा करूं शकता.



स्तनपान

'भुरग्यांक नाका डब्याची दया,
दियात ताका आवयच्या दुदाची माया.'

एक भुरगें जल्मल्या उपरांत ताका आवयच्या दुदा इतली आनीक कसलीच गरज आसना. भुरग्यांखातीर आवयचें दुदूच चड बरें आसता. तें भुरग्यांचें सैमीक अन्न आसा. हेर सगळ्या दुदापरस तें चड पुश्टीक आनी पचपाक बरें आसता.

आवयच्या दुदाचें हें म्हत्व कळपाक संवसारभर १ आगस्ट ते ७ आगस्ट 'संवसारीक स्तनपान सप्तक' मनयतात.

एक आरोग्यवान आनी खुशाल भुरगें जावपाक ताज्या आवयच्या आरोग्याचेर सगळें अवलंबीत आसता.

अशा खुपश्या आवयांचो समज आसता की म्हज्या भुरग्यांक पोटभर दूद मेळनां, नाजाल्यार म्हाका आता कामांक वचूं जाय, म्हज्या भुरग्याक हांव कशें दूद दितलीं? आनी म्हणून ही आवय डब्याच्या दुदाकडे आपोआप वळटा. खरें म्हळ्यार अशें करपाची खंयचेच आवयक गरज आसना.

आमी आतां समजून घेवया की एके आवयन आपल्या भुरग्यांक आपल्या दुदाचो चडानचड कसो फायदो दिवंचो.

१. भुरग्याचो जल्म जातकच रोकडेंच आवयन भुरग्याक आंगार दुदाक धरूंक जाय. हें काम अद्र्यावरा भितर करचें. भुरगें जल्मल्या उपरांत पयले दोन दीस आवयच्या दुदांतल्यान एक हळडुवो पदार्थ पाझरता ताका 'चीक' अशें म्हण्टात. हो चीक भुरग्याची रोग प्रतिकार शक्ती वाडयता आनी 'अ' जीवनसत्वाचीय पुरवण करता.

२. भुरग्याक कमीत कमी चार म्हयने फक्त आवयचें दूद दियात. भायलें दूद, उदक, साखरीचें उदक, फुलां काडिल्लें उदक, म्हौंव ह्या सारख्यो गजाली दिवपाची गरजूच आसना. भुरग्याची वाड आनी मानसीक विकासाखातीर फावो ते सगळे पदार्थ आवयच्या दुदांत समतोल प्रमाणांत आसतात आनी ते पचपाक सोपे आसतात.

३. आवयन भुरग्याक आंगावयलें दूद दिवची तयारी गुरवाचारा सावन करूंक जाय.

- दोतोराकडल्यान स्तन चिकित्सा करून घेवंची
- व्यवस्थित आहार घेवंचो
- वेळोवेळ दोतोराचो सल्लो घेवंचो

४. भुरगें जेन्ना जेन्ना रडटा तेन्ना तेन्ना आवयन ताका दूद दिवंक जाय. भुरग्याचें समादान जायसर ताका त्रयस करूंक जायना. हें लक्षांत आसूंदी की जितले चड फावटी भुरग्याक दुदाक धरता तितलें चड दूद तयार जाता जें त्या भुरग्याक फुडल्या फावटी दुदाक धरता तेन्ना मेळटा.

५. भुरग्याक दूद दितना, ताचें समादान जायसर ताका एकेच वटेंतल्या स्तनाक धरचें आनी दुसऱ्या फावटी रडटा तेन्ना, दुसरे वटेन धरचें. दुदाक धरतकच पयलेंच जें दूद येता तें पातळ आसता आनी जीवनसत्वाचें प्रमाण चड आसता म्हणून तें भुरग्याची तान भागयता. मागीर जें दूद येता तें दाट आसता आनी भुरग्यांची भूक भागयता. ह्या सगळ्या दुदाची भुरग्याक गरज आसता म्हणून थोडो वेळ एका स्तनाक आनी थोडो वेळ दुसऱ्या स्तनाक धरच्या परस एके फावटीक एका स्तनाक दुदाक धरचें.

६. दिसाचें तशेंच रातीचेंय आवयन आंगावयलें दूद दिवंचें. भुरग्याची जतनाय घेवपाच्या कामांत आळस करचो न्हय वा दुसऱ्या तरेचें दूद वा उदक दिवंचें न्हय.

७. आवयन भुरग्याक दूद दितना व्यवस्तीत बसून वा आड पडून दूद दिवंचें. भुरग्यांक दुदाक धरताना फाटीक आदार घेवंचो.

८. दूद दितना आवयन भुरग्याक आपल्या लागीं तेंकून धरचें. चिंवाभोवतणचो काळो भाग भुरग्याच्या तोंडांत दिवंचो आनी चिंवेचें तोंक भुरग्याच्या सकल्या ओठाक तेंकून धरचें. हाका लागून भुरग्याक दूद ओडपाक

सोंपे जाता तशेंच आवयक दूख वा चिंवाभोंवतणी घावे जायनांत.

९. घरचें वातावरण आनंदी आनी समादानी आसचें. घरांतल्या जाण्ट्यानीं आवयक मानसीक आदार दिवंचो आनी तिचो आत्मविश्वास वाडोवंचो.

१०. भुरग्याक बाटलेन दूद दिवंची सवंय लावंक जायना. ताका लागून, चिंवाचो घुस्पागोंदळ म्हणजे 'निप्पल कनफ्यूजन' जाता. हाका लागून भुरगें आवयचें दूद घेवपाक त्रास करता आनी दुदाचो प्रवाह खंडीत जाता आनी दूद उणें येता.

११. भुरगें बरें नासतना लेगीत आंगावयलें दूद दिवंचें बंद करचें न्हय. तशेंच आवयच्या बारीक सारीक दुयेंसांत (जोर, थंडी) लेगीत आवयन आंगावयलें दूद दिवंचें बंद करूंक जायना. वखदां चालू आसतना लेगीत भुरग्याक दूद दिवपाक हरकत ना. जर सामकीच खर वखदां घेता जाल्यार दोतोराचो सल्लो घेवंचो.

१२. अशें खुपश्या आवयांचो समज आसता की आपलीं स्तनां ल्हान आसात म्हूण म्हज्या भुरग्याक पोटभर दूद मेळचेंना. पूण लक्षांत आसुंदी, ल्हान वा व्हड स्तनांचेर कांय नासता. जितली आवय चड भुरग्याक दुदाक धरता, तितलें तिका चड दूद येता.

ह्यो सगळ्यो गोष्टी जर लक्षांत धरल्यो जाल्यार प्रत्येक आवय आपल्या भुरग्याक आपलें दूद दिवपाक कशीच फाटी उरचिना.

भुरग्याक कमीत कमी चार म्हयने मेरेन तरी आवयचें दूद दियात आनी मागीर हळू हळू आवयच्या दुदाबरोबरूच भायले पुश्टीक आहार सुरू करात. घरा भायर काम करपी आवयांनी आपली शक्य तितली रजा वाडोवन घेवंची. घरांत आसतना, रातचें, सुटये दिसांनी भुरग्यांक परत परत आवयन आंगावेलें दूद दिवंचें. कसल्याय कारणाखातीर जर आवयक भुरग्याकडल्यान चड वेळ पयस रावचें पडत जाल्यार आवयन आपलें दूद वाटयेंत काडून दवरूंक जाता. हें दूद भायर दवरून आठ वरां पर्यंत भुरग्याक दिवपाक जाता. तशेंच फ्रिजांत दवरून आठ वरां पर्यंत भुरग्याक दिवपाक जाता. तशेंच फ्रिजांत दवरून चोवीस वरां भितर भुरग्याक दिवंचें. फ्रिजांतल्यान भायर काडटकच दूद केन्नाच तापोवंचें न्हय. ही थंड दुदाची वाटी एका गरम उदकाच्या तोपांत दवरून हळू हालोवंची आनी हें दूद भुरग्याक कुलेरांन दिवंचें.

आता निमाणे पळोवया आवयच्या दुदाचे फायदे.

१. आवयच्या दुदान भुरग्याची शारिरीक आनी मानसीक वाड बरी जाता.

२. आवयचें दूद घेवपी भुरग्यांक परतून परतून थंडी, परसाकडे जावप असलीं बारीक सारीक दुयेसां जायनांत.

३. आवयचें दूद निर्जंतूक आसता, आवयकडल्यान तें सरळ भुरग्यामेरेन पावता देखून तातूंत जंतू वाडूंक शकनांत.

४. आवयचें दूद घेवपी भुरग्याच्या मनांत मोगाचें नातें, आपसूकपणान फुलून येता. आवय-भुरग्या मदलें माये-मोगाचें बंधन तयार जाता.

५. आवयचें दूद घेवपी भुरग्याक ॲलर्जी सारखीं दुयेंसां कमी प्रमाणांत जातात.

६. आवयचें दूद भुरग्याखातीर सारकें फुकट मेळटा तशेंच तें भुरग्यांक जाय तेन्ना आनी जाय थंय दिवपाक मेळटा. हाणी कुटुंबाचो खर्च वाटावता.

७. आवयचें दूद सगळ्या दृश्टीन परिपूर्ण अन्न आसता. देखून भुरग्याक आनी वेगळें अशें दुसरें अन्न पयले चार म्हयने तरी दिवची गरज लागना.

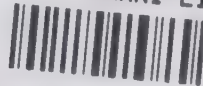
८. भुरगें जल्माक आयल्याबरोबर रोकडेंच जर ताका दुदाक धरलें जाल्यार आवयच्या आंगार जावपाचें प्रमाण कमी जाता.

९. आवयन जर सारखें पुरेपूर्ण भुरग्याक आंगावयलें दूद दिलें जाल्यार तिजी म्हयन्याची पाळी बेगीन बेगीन जायना आनी दुसरें भुरगें बेगीन जावंक पावना.

१०. स्तनपान करपी बायलांक स्तनांचो तसोच गर्भपिशवेचो कर्करोग जावपाचें प्रमाण कमी जाता.

स्तनपान हो प्रत्येक भुरग्याचो हक्क जावन आसा. आनी प्रत्येक आवयन हो हक्क आपल्या भुरग्याक दिवंचो आनी माये मोगाचें नातें वाडोवंचें.





विनींग आहार

भुरगें जल्माक आयलें कीं पयले चार ते स म्हयने तें फक्त आवयच्या दुदाचेर रावंक शकता. ताज्यो शारिरीक, मानसिक आनी सगळ्या तरेच्यो गरजो आवयच्या दुदान भागतात. पूण स म्हयन्या वयर जशी जशी भुरग्याची वाड जाता तशो ताज्यो सगळ्या तरेच्यो गरजो आवयच्या दुदांतल्यान भागना. म्हूण स म्हयना परस चड जातकच आवयच्या दुदा बरोबर ताका दुसरें अन्न पोटाक दिवंची गरज पडटा जेणे करून ताजी शारिरीक तशीच मानसिक वाड सारखी जावंची. हाकाच विनींग (weaning) अशें म्हणटात.

प्रत्येक भुरग्यांक जेन्ना विनींग चालू करता तो ताज्या आयुश्याचो सामको नाजूक वेळ आसता. कारण ह्या वेळार नवें खाण-जेवण भुरग्याक सुरू करतात आनी तें जर ताका पचलें ना जाल्यार ताका हागवण लागता, ओकारे येतात तशेंच ताका इनफेक्शन जांव येता. हें सगळें कित्याक जाता तें तुमकां खबर आसतलेंच. जेन्ना भुरग्यांक भायलें खाण घालतात तेन्ना ताका चार लोकांचे हात लागतात. तशेंच नवीं आयदनां, वाटयो, कुलेराचो उपेग जाता. हीं जर सगळीं सारखीं धुवून, सळसळावन, लीप हातान कामां केलीं जाल्यार बरें, ना जाल्यार भुरग्याक परतून परतून दुयेंसां जांव येता आनी हाज्या खातीर भुरग्यांक अशक्तपणां येवं येता, ताजी रोग प्रतिकार शक्ति कमी जांव येता, ताका मालन्युट्रीशन (Malnutrition) जाता. आनी हें अशें सगळें चालूच उरता.

अशें दिसून आयलां, पयल्या चार ते स म्हयन्याचेर ज्या भुरग्यांची सारखी बरी शारिरीक तशीच मानसिक वाड जाता तींच भुरगीं फुडें पावन आरोग्यान बरीं

उरतात, ह्या खातीर सगळ्या आवय-बापायांक तशेंच भुरगीं सांबाळपी लोकांक विर्नींगाचेर शिक्षण आसप गरजेचें.

विर्नींग चालू कशें करतात?

१. एका वेळार एकेच तरेचें खाण-जेवण चालू करचें.
२. सुरवातेक सामकें कमी प्रमाण दवरचें, एक वा दोन कुलेरां आनी सवका प्रमाण वाडोवचें.
३. सुरवातेक पातळ वा धडधडीत (semisolid) आहार दिवंचो आनी दोन तीन आठवड्या उपरान्त घट्ट (solid) आहार दिवंचो.
४. सुरवातीक आवयचें दूद घेतकच थोड्याच वेळान हें नवें खाण दिवंचें आनी मागीर खाणाचें प्रमाण वाडयता तशें तशें ताजो वेळ बदलचो.
५. हें खाण भुरग्याक नितळ आयदनांत आनी कुलेरान दिवंचें. शक्यतो बोम वापरचो न्हय.
६. ल्हान भुरग्याचें पोट ल्हान आसता म्हूण ताका एकाच वेळा खूप खाण दिवंचें न्हय पूण परतून परतून थोडें थोडें खाण दिवंचें.

विर्नींग आहार कसो आसचो?

१. पौष्टीक (high nutritional value)
२. सगळेंकडे मेळटा (easy availability)
३. भुरग्याक पचपाक सोपो
४. घरांतल्या लोकांक मानता तसो
५. शिजोवपाक सोपो
६. चड म्हारग न्हय
७. नितळ

विर्नींग आहार आमच्या घरांत आशिल्ल्याच धान्य-जिन्नस वापरून करचो जशें की-खिचडी, शीत, चपाती, दाळ, रवो, इडली, पोळे तशेंच बटाट, फळां, उकडलेल्यो भाज्यो, नाचण्याचें सत्व. ह्या खाणांत जर थोडें तूप, तेल, साखर, गोड घालें जाल्यार हाची पौष्टीकता वाडटा आनी ती भुरग्याक सदांच बरी.

विनींगाचे हे सगळे त्रास किद्याक जातात?

१. विनींग बद्दल आवयांक तशेंच दुसऱ्याक ज्ञान/शिक्षण नासता. थोडे लोक भुरग्यांक तीन-चार म्हयने जावंच्या पयलींच भायलो आहार सुरू करतात. जो ताका पचना तशेंच थोड्यो आवयो णव-धा म्हयने जाले तरी ताका आपल्या दुदा शिवाय कांयच दुसरें दिनांत. थोड्या लोकांक हो आहार कितल्या प्रमाणांत सुरू करचो हेंच खबर नासता. थोड्यांक किदें घालचें तेंच कळना, तीं पातळ निवोळ, दाळीचें उदक इतलेंच घालतात. हातूंत चडशी पौष्टीकता आसना. ताका मात्शी दाटसाण आसूं जाय. नितळसाणीची जाणविकाय नासता. (unhygeinic practices)

२. सुरवातीकूच भुरग्यांक सगळ्या तरेच्या खाणा-जेवणाची सवंय करूंक जाय. हें खाल्यार ताका थंडी जाता वा तें खाल्यार ताका उष्ण पडटलें अशें येवजूंक जायना.

३. सारखे वेळार, तशेंच थोड्या थोड्या प्रमाणांत भुरग्यांक पोटाक घालना आनी आपल्याक फावता तशें दिसाक दोन-तिनदांच भुरग्यांच्या पोटाक घालप हें सारखें न्हय.

हें जालें विनींग आहाराचेर. पूण लक्षांत आसूंदी हें सगळें करता तेन्ना तुमका आवयचे दूद दिवपाचें बंद करपाची गरज ना. आवयच्या दुदा सारखें आनीक कसलेंच अन्न नासता. हेर सगळ्या खाणा बरोबर आवयचें दूद भुरग्यांक देड-दोन वर्सां जातासर चालूच आसचें तशेंच भुरगें वर्साचें जाता तेन्ना आमी जो आहार घेतात तो सगळो आहार ताणें घेवपाक कांयच हरकत ना वयल्यान हें अशेंच जावंक जाय.



सकस आहार

भुरगें जल्माक येतांच ताका आवयच्या दुदाक धरतात. हें भुरगें चार ते स म्हयन्यांचें जातासर फक्त आवयच्या दुदार आसता. होच ताजो सकस आहार. जशी जशी ह्या भुरग्याची वाढ जाता तसो तसो ताज्या आहारातूय बदल आनी वाढ जाता. प्रत्येक मनशाचें वय, लिंग आनी तो कसलें काम करता ताजेर ताजो आहार कसो आसचो तें अवलंबून आसता.

आमच्या देशांत लोकांक जाय तसो सकस आहार न मेळपाचें एक मुखेल कारण म्हळ्यार संतुलीत आहाराच्या बद्दल तांका जाणविकाय आसना. तशेंच सोंपेपणान आनी कमी खर्चान मेळटा ते जिन्नस घेवन संतुलीत आहार कसो प्राप्त करप हाजीय लोकांक जाणविकाय नासता.

आपलें आरोग्य बरें उरचें, देहाची सारखी आनी बरी वाड जावंची, भरपूर काम करपाक मेळचें म्हूण सकस आहाराची गरज आसता. सारखो आनी संतुलीत आहार न घेवप हें खुपश्या दुयेंसां फाटल्यानचें एक कारण आसता.

अशें कळून आयलां, योग्य आहार जाय तितल्या प्रमाणांत जर घेतलो जाल्यार देहाची वाढ आनी पोसवण बरी जाता. म्हूण लोकांक तरेतरेच्या जिन्नसांची जाणविकाय आनी तांचें म्हत्वाचें गिन्यान आसप गरजेचें.

आमच्या जेवणांत आसपाक जाय ते घटक म्हळ्यार कार्बोहायड्रेटस, प्रथिनां, चरबी वा तेल, जीवनसत्वां आनी खनीज. आहारांत उदक आसप हें सामकें गरजेचें कारण उदकाक लागून आमच्या देहाच्या वाढीक खुपशी मदत जाता.

प्रत्येक मनशाचें वय, लिंग, शारिरीक कामाचेर अवलंबून आसता की ताका कितले कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिनां, तेल, जीवनसत्वां लागतात. ऑफिसांत बसून काम करपी मनशांपरस हमाली काम करपी मनशाक दिवपी जिन्नस (कार्बोहायड्रेट्स) चड प्रमाणांत लागतात. तशेंच जाण्ट्या मनशांपरस एका वाढत्या भुरग्याक प्रथिनां आनी खनिजां ताचे वाढीक चड लागतात. गुरवार आनी आंगावेलें दूद दिवपी बायलांक चड प्रमाणांत लागतात.

स्नायू आनीक मांसपेशीची वाढ जावपा खातीर प्रथिनां, शक्ति येवपाखातीर स्निग्ध आनीक कार्बोहायड्रेट्स, हाडांची बरी वाढ जावपा खातीर खनिजां, आयर्न तशेंच भलायकी आनी कूड बरी उरपाखातीर रगत आनीक जीवनसत्वां हेंवूय गरजेचें आसता.

आमच्या आहारांत येवपी जिन्नस तीन तरेचे आसता.

१. देहाक शक्ती दिवपी जिन्नस - पिठूळ आनीक स्निग्ध जिन्नस (Carbohydrates and Fats)

२. देहाची पोसवण करपी जिन्नस प्रथिनां (Proteins)

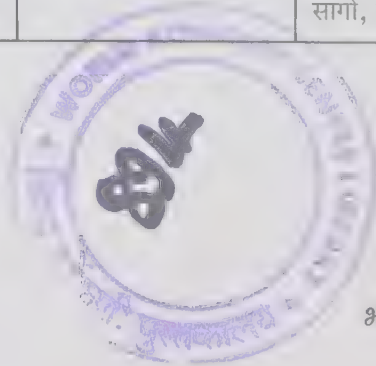
३. संरक्षक अन्न - जीवनसत्वां (Vitamins), खनिजां (Minerals), उदक (water).

आतां आमी प्रत्येक घटकांचें काम आनी तीं खंयच्च्या जिन्नसांतल्यान आमकां मेळटात तें समजून घेवया.



पोशक घटक	कार्य	जिन्नस
१. प्रथिनां	स्नायू आनीक मांसपेशीची वाढ करपाखातीर रोगाचो विरोध करपाक प्रतिकार शक्ती वाढपाक मदत करता	दूद, धंय, चीज, सोयाबीन , दाळी, उसळी, मांस, नुस्तें, तांतयां, बदाम, अक्रोड, भिकणां
२. चरबी	कुडीक शक्त दिवपाक	लोणी, तूप, वनस्पती, नुस्त्याच्या यकृताचें तेल, तांतयांतलो हळदुवो भाग
३. कार्बोहायड्रेट्स	कुडीक शक्त दिवपाक	तांदूळ, गंव, ज्वारी, बाजरी, मको, बटाट, कणगां, गोड, साखर
४. 'अ' जीवनसत्व	कुडीची कात आनी दोळे निरोगी दवरपाक रात आंधळेपणाक पयस दवरपाक	नुस्त्याच्या यकृताचें तेल, दूद, धंय, लोणी, तूप, गाजर, पालेभाज्यो, पोपाय.
५. 'ब' जीवनसत्व	बरी भूक लागपाक, पचन जावपाक, स्नायू निरोगी उरपाक, आहारांतल्या साखरेचें शक्ति स्त्रोतांत रूपांतर करप.	तांतयां, धुकराचें मांस, सांगो, दाळी-उसळी, बदाम, आक्रोड, सोय, तांदूळ कडधान्यां
६. 'ब-२' जीवनसत्व	कात तुकतुकीत उरपाक मदत करता. नदर निवळ उरपाक मदत करता. रक्तपेशी ताज्यो दवरता. तोंडा-नाका भोवती कात्रे आनीक सुरकुत्यो न पडपाक मदत करता.	दूद, धंय, चीज, तांतयां, पालेभाज्यो

पोशक घटक	कार्य	जिन्नस
७. नियासिन	कातीचें, फिग्दाचें, आतकड्यांचें आनी स्नायूंचें कार्य सुरळीत चलोवप	गंव, तांदूळ, मांस, बदाम, अक्रोड, सांगो, दाळी, उसळी
८. 'क' जीवनसत्व	रगत गोठूंक मदत करता, रोग प्रतिकाराक शक्ती वाडयता	आवाळो, पेर, लिंबाच्या जातीचीं फळां, ताज्यो भाज्यो, कोंब आयिल्ली उसळी
९. 'ड' जीवनसत्व	कुडीक कॅल्शियम मेळोवपाक मदत करता, हाडां आनीक दांत सशक्त करता	सूर्य-प्रकाश, लोणी, चीज, तूप, दूद, तांतयांतलो हळदुवो भाग, नुस्त्याच्या यकृताचें तेल
१०. कॅल्शियम	हाडां आनीक दांत सशक्त करता. रगत घोळपाक मदत करता	दूद आनीक दुदाचे जिन्नस पालेभाज्यो, कडधान्यां, नुस्तें
११. लोखण	हेमोग्लोबीन तयार करपाक मदत करता	नुस्त्याचें यकृत, तांतयां, पालेभाज्यो, गोड, साखर, सुकीं फळां, बदाम, खाजूर, सांगो, दाळी, उसळी



●●●



डॉ. वंदना धुमे

डॉ. वंदना धुमे अर्बन आरोग्य केंद्रांत आरोग्य अधिकारी म्हण काम पळयतात. त्यो मूळ मुंबयच्यो. तांचें मुळावें शिक्षण मुंबय जालां. त्याउप्रांतचें दोतोरकीचें प्रशिक्षण ताणी गोंय मेडिकल कॉलेजीत केलां. त्याउप्रांत १९९१ त आरोग्य खात्यांत मेडिकल ऑफिसर म्हण कामाक लागल्यो. ताणी मेडिकल ऑफिसर ह्या नात्यान होम गार्ड आनी सिविल डिफेन्स ह्या खात्यांनी काम केलां.

ताणी डिएमस्टीएच (डिप्लोमा इन मॅटर्नल ॲण्ड चाइल्ड हेल्थ) हो कोर्स केला.

त्यो मूळ मुंबैयच्यो आसून लेगीत सहज, सोपे आनी सादे कोकणीं भाशेंत आरोग्याची म्हायती खुलोवंन बरयतात.

ISBN NO. 81-902817-3-9